

🍁🍂🍁🍂🍁 さつまいもで簡単おやつ 🍂🍁🍂🍁🍁

鬼まんじゅう

【材料（4人分）】

- ・さつまいも … 200g
- ・薄力粉 … 80g
- ・米粉 … 20g
- ・砂糖 … 60g
- ・水 … 35ml



【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、厚めに皮をむいて1cm角に切る。水にさらしてアクを抜く。
- ② 水気を取って砂糖をまぶし、10分間なじませる。
- ③ ②のさつまいもに薄力粉、米粉、水を入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ④ 10cmくらいに切ったクッキングシートに③をのせる。
- ⑤ 蒸し器に濡れ布巾を敷き、④のシートを置き、15分蒸してできあがり。

※蒸し器がない場合：ふんわりラップをかけ、レンジで600w、1分加熱する。その後さらに1分加熱し、爪楊枝でさしてとろりとした生地がついてこなければできあがり。

さつまいも蒸しパン

【材料（4人分）】

- ・さつまいも … 80g
- ・ホットケーキミックス … 100g
- ・牛乳（豆乳でもO） … 80g



【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、皮はむかずに1cm角に切る。水にさらしてアクを抜く。耐熱皿にさつまいもを入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジで600w、2分加熱する。
- ② ボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れ、よく混ぜ、生地を作る。
- ③ ②の生地にさつまいもを加える。
- ④ 耐熱カップに③の生地を入れる。
- ⑤ 蒸し器に④のカップを置き、10分蒸してできあがり。

※蒸し器がない場合：ふんわりラップをかけ、レンジで500w、2分半加熱する。爪楊枝でさしてとろりとした生地がついてこなければできあがり。

スイートポテトパイ

【材料（4個分）】

- ・さつまいも … 60g
- ・バター … 3g
- ・砂糖 … 5g
- ・塩 … 少々
- ・牛乳 … 5~10ml
- ・餃子の皮 … 4枚



【作り方】

- ① さつまいもをよく洗い、皮をむいて輪切りにする。水にさらしてアクを抜く。耐熱皿にさつまいもを入れ、ふんわりとラップをかけ、レンジで600w、2~4分程度、柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①のさつまいもをマッシャーで潰し、バター、砂糖、塩を加えさらに潰す。
- ③ 牛乳をなめらかになるまで少しずつ加えて、スイートポテトのできあがり。
- ④ 餃子の皮の中心に③のスイートポテトをのせ、端に水をつけて半分に折り、端をフォークで潰すように閉じていく。
- ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ、きつね色になるまで揚げたら、できあがり。