

# もちもち！ さつまいも大福

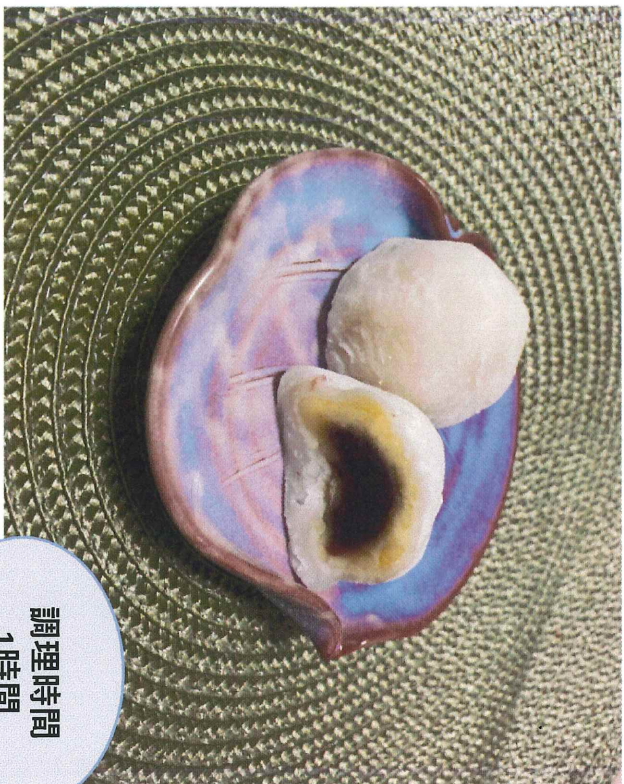
<作り方>

- ・ さつまいもあん
- 1. さつまいもは皮をむき、一口大に切って水にさらした後、フオークでつぶせるくらい柔らかくなるまでゆでる。ゆでた後、マッシャーでよくつぶす。
- 2. 1に牛乳、砂糖Aを加えよく混ぜ冷蔵庫で冷ます。
- 3. 冷えたさつまいもの生地を8等分にし、中にこしあんを入れて丸め、冷蔵庫で冷やしておく。

・ 大福生地

1. 鍋に白玉粉、砂糖B、塩を加えよく混ぜ、水を少しずつ加えながら、粉が溶けるまでよく混ぜた後、火にかけて透明感が出るまで混ぜながら加熱する。
2. バットに片栗粉をふり、1の生地を加え8等分に分ける。大福生地にさつまいもあんを入れて丸め、完成。

調理時間  
1時間



<栄養価> (大福1個分)

エネルギー: 116kcal  
たんぱく質: 1.2g  
脂 質 : 0.4g  
炭水化物 : 26.7g  
食塩相当量: 0.2g  
カルシウム: 12mg

<材料> 大福8個分

- ・ さつまいも 1/2本 (150g)
- ・ 牛乳 25cc
- ・ 砂糖A 15g
- ・ こしあん 80g
- ・ 白玉粉 120g
- ・ 砂糖B 25g
- ・ 塩 1.2g
- ・ 水 150cc
- ・ 片栗粉 30g (生地を伸ば用)

さつまいも生地の中に、あんこを入れて丸め彩りを良くしました。大福生地はモチっとしていて、あんこの甘さだけでなく、さつまいもの程よい甘さが感じられます。ぜひ、試してみてください！