

さつまいのきんつば風

東南置賜地区農村生活研究グループ協議会



材 料

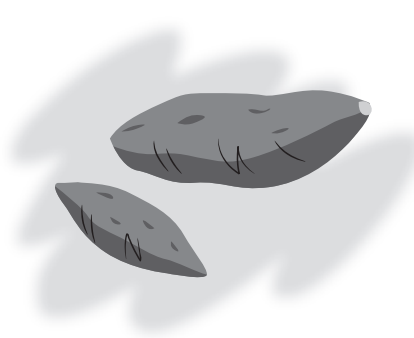
さつまい (大)	1本 (400g ~ 500g)
砂糖	大さじ4~5 (芋の大きさによる)
塩	少々
米粉	250g

用 具

ポテトマッシャー・鍋・フライパン・ボウル

作り方

- ① さつまいは皮をむいて適当な大きさに切り、串が通るまでゆでる。
- ② ゆであがったら水を切り、ポテトマッシャーなどでつぶす。
- ③ ②に砂糖、塩を加えて混ぜる。
- ④ ③を四角の棒状にまとめ、2~3センチの厚さに切る。
- ⑤ 米粉に水を加え、薄めの衣を作る。
- ⑥ フライパンを温め、薄くサラダ油をぬる。④に衣をつけ、弱火で六面に軽く焦げ目をつければできあがり。



ポイント

芋は熱いうちにつぶす。
テフロン加工などのフライパンが作りやすい。