



\*かんたんクッキングレシピ\*

# さつまいもまるごとレシピ



## つく かた <作り方>

### ☆ さつまいもだんご

- ① さつまいもの皮をむき、よけておく。
- ② 水でぬらしたキッチンペーパー→ラップの順に  
包み、電子レンジで3~5分間火をとおす。  
(つまようじをさして、すっと通ればOK)
- ③ ボウルに入れてめん棒でつぶし、かたくり粉と  
砂糖をませ合わせる。
- ④ 手で丸めて、平たいだんごを12こつくる。
- ⑤ アルミホイルにならべオーブントースターで  
5分ほど焼き、きな粉と砂糖をまぶす。

### ☆ かわのかりんとう

- ① さつまいもの皮を細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を温めて、  
①をカリカリに炒める。
- ③ 炒めた皮を取り出し、はちみつと  
黒ごまをまぶす。



- ・さつまいもだんごは、フライパンやホットプレートにオーブンシートをのせ、  
ならべてふたをし、両面5分ほど焼いてもできます。
- ・さつまいものつるも、ゆでてから油でいため、さとうやしょうゆで味つけ  
すると、つるのきんぴらとしておいしく食べられます。
- ・さつまいもをまるごとおいしくいただきましょう♪