



＊かんたんクッキングレシピ＊

# さつまいもまるごとレシピ



## ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

### ☆ さつまいもだんご

・さつまいも(実)	1本
・かたくり粉	大さじ1
・砂糖	大さじ2
・きな粉(まぶす用)	大さじ3
・砂糖(まぶす用)	大さじ3

### ☆ かわのかりんとう

・さつまいも(皮)	1本分
・サラダ油	大さじ1
・はちみつ	大さじ2
・くろごま	大さじ1

## つか きぐ 使う器具

- ・ラップ ・キッチンペーパー ・つまようじ ・ボウル ・めん棒  
・ゴムべら ・アルミホイル ・包丁 ・まな板 ・さいばし ・フライパン

## 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ぜ合わせる。
- 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、はちみつとくろごまをまぶす。



## ポイント



- ・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す♪