

あんがやさしい甘味

デザート **大豆とさつまいも
あんのゴマ団子**

材料 | 6人分 | 調理時間40分 |

[あん]	[団子生地]
さつまいも(中)…1本	白玉粉…100g
ゆで大豆…15g	水…適量
豆乳(きな粉入り)…大さじ2	砂糖…小さじ1強
砂糖…小さじ1強	いりごま…適量

つくり方

1. さつまいもは輪切りにしてやわらかくなるまでゆでる。
ゆで上がった湯を切って弱火にかけ水分をとばす。
2. 粉吹き芋になったら皮をむきボウルに移す。
3. 2にゆで大豆、砂糖を加えてなめらかになるまでつぶす。
4. 豆乳を加えて混ぜ、できたあんを10gずつにわける。
5. 白玉粉と砂糖を混ぜたものに、水を少しずつ加えて耳たぶくらいのやわらかさになるまでこね、20gずつにわける。
6. 手のひらに団子を広げ、あんを包む。
7. いりごまを全体に付けて170℃の油で2分程揚げる。

料理のポイント |

- きな粉入りの豆乳を使用したので砂糖をひかえめにする。



エネルギー 169kcal 食塩相当量 0.0g

1人分の栄養価 たんぱく質 3.3g 脂質 6.7g 炭水化物 25.6g
食物繊維 1.8g カルシウム 94mg 鉄 1.1mg

管理栄養士のひと言

さつまいもに大豆、たっぷりのゴマから鉄、カルシウム、食物繊維補給