

# 給食メニューを おうちで作ろう！

令和6年度

## さつまいもの ごま団子



材 料	分量 (4人分)	作 り 方
さつまいも (皮をむいた状態で) 白玉粉 砂糖 白いりごま あげ油	(1人2個) 160g 70g 大さじ4 大さじ4 適量	①さつまいもは皮をむいて1センチ幅に切る。耐熱容器に入れて、芋がかぶる程度に水を入れたらラップをし、レンジで柔らかくなるまで加熱する。(600w、5～6分) ②①をつぶし、白玉粉、砂糖を加えてこねる。※生地がまとまらない場合は様子を見ながら、水分を足す。 ③生地を8等分にし、丸める。 ④生地を水でぬらしてから、ごまをまぶし油で揚げる。 (油の温度：160℃から170℃くらい) ⑤自然に浮いてきたら油から引上げ完成。

### ポイント！

成形してそのままの生地だと、ごまがまだらにしか付きません。きれいにごまを付けるには、生地の表面を水でぬらす工程が必要です。さつまいもが旬の季節におすすめの献立です。

### 1人分栄養価

エネルギー	251	kcal	脂質	8.5	g
たんぱく質	4.2	g	食塩相当量	0	g