

福女短が考えた



vege recipe

甘酸っぱい恋の味♡ いきなり団子

エネルギー 152kcal (1人分(2個)あたり)

熊本の郷土料理のいきなり団子をアレンジしました！
生地に冬が旬のみかんの皮を入れて、色どりをよくしました。
お好みのジャムをかけると、2つの味が楽しめます。



<材料> (4人分)

さつまいも 100g

こしあん 50g

【生地】

みかん(皮) 4g

白玉粉 60g

薄力粉 55g

塩 3g

水 90mL

【トッピング】

すももジャム 適量

(どんなジャムでもOK)

【作り方】

- 1 さつまいもは1cm程度の輪切りにする(8切れ)。
みかんの皮をおろし金で削る。
- 2 生地の材料を混ぜ合わせ、耳たぶくらいの軟らかさになるまでこね、8等分する。
- 3 さつまいもの上にこしあんをのせ、②の生地で包む。
- 4 蒸し器の下段にたっぷり水を入れ、上段に③を並べ、20～30分蒸したら完成。

♡お好みのジャムを添えても美味しいです♡

こちらのレシピは
福女短ホームページにて公開中

福岡女子短期大学
ホームページ



福岡女子短期大学
Instagram



福岡女子短期大学
Twitter

