

福女短が考えた



vege recipe

さつまいも餃子

エネルギー 186kcal (1人あたり)

旬のさつまいもを使用し、簡単に作ることができるおやつです！
お子さんと一緒に楽しみながら包んでください！



<材料> (4人分)

さつまいも	80g
上白糖	12g
有塩バター	4g
シナモン	少々
黒ごま	0.4g
ぎょうざの皮	8枚
クリームチーズ	40g
揚げ油	20g

- 1 さつまいもの皮をむいて小さく切り、火が通るまで茹でる。(レンジ可)
- 2 熱いうちにさつまいもを潰し、上白糖、バター、シナモン、黒ごまを混ぜる。
- 3 餃子の皮で②、クリームチーズを包む。
- 4 フライパンに油を温め、揚げ焼きにする。

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
X(旧 Twitter)

