

米粉の焼きもち



材 料 (8個分) 130kcal/個

■ さつまいも	350g	} A
■ 米粉	100g	
■ 白玉粉	30g	
■ 砂糖	10g	
■ 塩	2g	
■ 水 (ゆで汁)	110cc	} B
■ 砂糖	20g	
■ 塩	1g	
■ 水 (ゆで汁)	20cc	
■ 油	適量	

作り方

① さつまいもの皮をむいて5mmくらいに切り、水にさらして鍋でゆでる。ゆであがったら、マッシャーでつぶして **A** の生地用と **B** の餡用に半分に分ける。

《 **A** 生地 》

② 米粉と白玉粉をボールに入れて、砂糖、塩を混ぜ合わせる。
①のさつまいもの半分を入れ、冷ましたゆで汁を少しずつ入れて柔らかくなるまでこねる。8個に分けてまるめる。

《 **B** 餡 》

③ 残りのさつまいもに砂糖、塩を入れ、冷ましたゆで汁を入れて火にかけて軽く練る。冷めたら8個に分けておく。

④ 丸めた生地を7～8センチに広げて餡を入れて包む。
包んだ餅を押し広げ、フライパンに油をひき、弱火で蓋をして両面を焼く。

Point

① ゆで汁は取っておく

② あらかじめ白玉粉をつぶして細かくしておくと混ざりやすい

MEMO