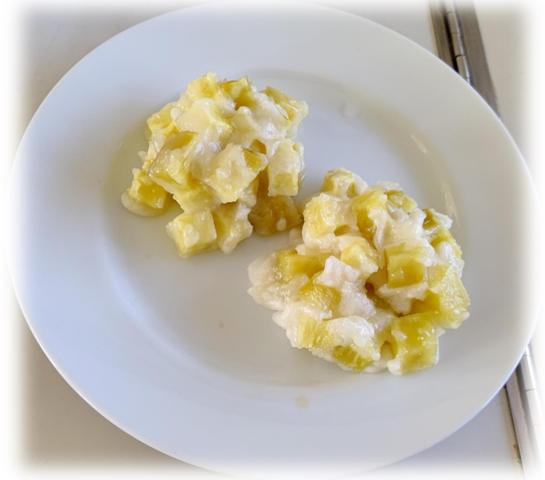


米粉のおにまんじゅう

(材料 8 個分)

さつまいも	400g
米粉	100g
砂糖	70g
小麦粉	20g
ホットケーキミックス	20g
塩、水	少々



(作り方)

①さつまいもの皮をむき、1センチ角に切って水に浸け、アクを取る

②ボウルに①と塩、砂糖を加えて混ぜ合わせ、15分ほど置いて味をなじませる

(このとき出てきた水分をそのまま利用する)

③米粉、小麦粉、ホットケーキミックスを②のボウルに入れ、

粉のダマがない状態になるまで、少量ずつ水を加えながら混ぜ合わせる

④クッキングシート上に③を8つに分けてお玉でのせ、湯気が上がった蒸し器で20分蒸し、さつまいもに竹串がスッと刺されれば完成！！



角切りにしたさつまいもの角がゴツゴツしているのが
鬼のツノや金棒のように見えるから
おにまんじゅうって名前になったんだぜ