


## いきなり団子

	<b>材料(2人分)</b>			
	さつまいも			30g
生地				
┌ 薄力粉			15g	
└ 上新粉			15g	
湯			15 ml程度	
粒あん			20g	
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
	99 kcal	1.8g	0.2g	0g



### 作り方

1. さつまいもは皮をむき輪切りにし、水にさらし、水気をふく。
2. Aを耳たぶほどの柔らかさに水分を調整しながら加えてこね、しばらく置いてから2等分に丸める。
3. さつまいもに粒あんをのせ、生地を薄くのばして上から包み込む。
4. 蒸気の上上がった蒸し器で10～15分蒸す。
5. 皮が透明になり、竹串が芋にすっと通れば出来上がり。