

さつまいものごま団子



●ごま団子

ごま団子といえば、中華料理の代表的なデザートです。通常は、中にあんこを入れますが、これはさつまいもをごまで包んだごま団子です。

さつまいもは、エネルギーとなる炭水化物やビタミンC、食物繊維が豊富です。

また、ごまに含まれるビタミンB1は炭水化物を効率よくエネルギーに変え、疲労回復や新陳代謝の向上に効果があるため、さつまいもとごまの相性は抜群です。

材料（4人分）		切り方	作り方
さつまいも	240g	いちょう切り	① さつまいもは柔らかくなるまで蒸し、つぶしておく。 ② 白玉粉に水～塩を混ぜ合わせる。 ③ ①に②を加え、よく混ぜる。 ④ 4等分し、丸め、水にくぐらせ、ごまを全体にまぶす。 ※ごまはまぶしたら、とれないように軽く押し付ける。 ⑤ 180℃の油で揚げる。
白玉粉	大さじ2		
水	20g		
砂糖	大さじ2		
塩	少々		
ごま	大さじ4弱		
揚げ油	適量		

・さつまいもを200gにし、白いんげん豆(乾燥)50gを砂糖大さじ2、塩少々で煮たものを混ぜても美味しいです。

