



KUMAMOTO

球磨

KUMA

ねったんぼ 高田 悦子



材料(10皿分)

さつまいも	1kg
もち米	1.5 カップ
砂糖	1 カップ
塩	少々
きな粉	適宜
黒砂糖	適宜

作り方

- ①さつまいもの皮をむき、薄めに切って水にさらす。
 - ②厚手の鍋にさつまいもとひたひたの水を入れて煮る(10分程度)。
 - ③さつまいもの上に洗ったもち米を広げ、弱火で炊く(10分程度)。
 - ④火を止めしばらく蒸らした後、しっかり潰す。
 - ⑤砂糖と塩を入れ、全体がなめらかになるようにしっかり混ぜる。
 - ⑥皿に入れ、きな粉と黒砂糖をまぶす。
- ※さつまいもが焦げつかないように弱火で煮る。
※火を止めてから十分蒸らす。

料理に
まつわる話

身近にある材料で鍋一つで手早く作れるおやつです。

まめ
知識

さつまいもはデンプンが豊富で、エネルギー源として適しています。また、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても壊れにくいという特長があります。