

KUMAMOTO

芦北

ASHIKITA

## 大宝巻 篠原 尚子



### 材料(12個分)

さつまいも	500g
砂糖	100g
デコボンジャム	100cc (ジュースでも可)
米粉	200g
卵	2個
A 牛乳	200cc
砂糖	50g

### 作り方

- ①さつまいもの皮をむき、柔らかくなるまで煮る(又は電子レンジで10分)。柔らかくなったら火を止めて、デコボンジャム、砂糖を加えてよく練る。
- ②米粉にAを加えて混ぜ合わせ生地を作る。フライパンで生地を薄く焼きクレープを作る。
- ③クレープにさつまいもあんを延ばして、くるくる巻く。  
※米粉は小麦粉に比べて延びが悪いので、ゆるめの生地にする。  
※デコボンジャムは、皮をむきザク切りにし、砂糖を加えて煮る。

料理に  
まつわる話

幼い頃、母親がおやつに作ってくれていたのを思い出し、自家製のデコボンと小麦粉の代わりに米粉を使ってみました。

まめ  
知識

デコボンにはビタミンCが豊富に含まれるため抗酸化作用があり生活習慣病の予防になります。