

recipe 13

なると金時のスイーツ春巻き



●使用した地元食材
なると金時

さつまいもをマッシュにして春巻きの皮で巻いたおやつです。好みにハチミツや粉砂糖をかけていただきます。さつまいもだけでなく、クルミやレーズンなどを入れるとより美味しくなります。

材料 (4人分)

| | |
|---------------|-----------|
| さつまいも (なると金時) | 中1本(200g) |
| 砂糖 | 大さじ2 |
| バター | 20g |
| 牛乳 | 大さじ1 |
| 春巻きの皮 | 12枚 |
| サラダ油 | 適宜 |
| はちみつ (お好みで) | 小さじ4 |

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにし、5分程水にさらして、アクを抜く。
- ② ①の水気を切って、耐熱容器に入れ、浸るくらいの水を加えて、電子レンジ (600W) で5分加熱する。竹串を刺してみ、スーっと通るまで加熱する(硬い場合はさらに加熱する)。
*電子レンジの加熱時間は量によって異なるので目安としてください。
- ③ ②を熱いうちに、マッシャーでよく潰して、砂糖、バターを加えて混ぜる。塊がなくなったら牛乳を加えてさらに混ぜる。
- ④ 春巻きの皮に③をのせて包む。巻き終わりに水を少しつけて止める。
- ⑤ フライパンにサラダ油を5mm位の深さに入れて温め、④の春巻きの巻き終わりを下にして並べて、両面キツネ色になるまで焼く。
- ⑥ 器に盛りつけて、お好みで、はちみつをかけていただく。

●栄養価 (1人分)

| エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物 | 食物繊維総量 | 食塩相当量 |
|---------|-------|--------|--------|--------|-------|
| 370kcal | 3.0 g | 19.9 g | 42.8 g | 2.8 g | 0.4 g |

文部科学省 日本食品標準成分表 (八訂) 増補 2023 年による計算値