



2020年12月

## 柚子鬼まんじゅう（材料: 6個分）【CAND キッチン No.21】



### ～材料～

さつまいも	: 200 g
グラニュー糖	: 50 g
薄力粉	: 60 g
柚子の皮	: 適量
柚子の果汁	: 小さじ 1
水	: 大さじ 2

### ～栄養成分～（1個あたり）

エネルギー	: 116 kcal
たんぱく質	: 1.2 g
脂質	: 0.2 g
炭水化物	: 27.3 g
食塩相当量	: 0.0 g

### ～手順～

1. サツマイモは皮をむき、7 mm 角にカットする。
2. 水に浸して、あく抜きをし、水気をしっかり切っておく。
3. 2のサツマイモとグラニュー糖をあえて、30分程度おいておく。
4. 3に薄力粉を加え、混ぜ合わせた後、ゆずの果汁と水を加え、ダマができないように混ぜ合わせる。
5. クッキングペーパーの上のせ、蒸し器で20分程度蒸す。（サツマイモに串が簡単に刺さるくらいになっていなかったら、追加で蒸す。）
6. 蒸し上がったら完成!!