



【さつまいも餅】



向所慶太さん(むかいじょ・けいた)さん

材料 (5 コ分)

さつまいも	1 コ (230g)	みりん	大さじ 2
バター	20g	水 (加熱用)	50ml
かたくり粉	大さじ 2	水 (あく抜き用)	適量
砂糖 (具材用)	大さじ 2	黒ごま	少々
牛乳	大さじ 2	砂糖 (タレ用)	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 2		

手順

- (1) さつまいものヘタをとって皮をむき、輪切りにする。
5分ほど水にさらして、あくを抜き、水気をきる。
- (2) 耐熱容器にさつまいもを入れ、水 50ml を加え、ラップをして 600W のレンジで 7 分加熱する。
- (3) フードプロセッサーにさつまいも、かたくり粉、砂糖、牛乳を加え攪拌する。
具材がまとまってきたらスプーンですくい、一口大に丸く成型する。
- (4) 中火で熱したフライパンにバターを入れ、バターが溶けたら、(3) を加え、焼いていく。
片面に焼き色がついたら裏返し、両面を焼いていく。
両面に焼き色がついたら火を止め一旦取り出す。
- (5) フライパンにしょうゆ、みりん、砂糖を入れ中火で熱す。砂糖がとけたら (4) を加え、加熱する。
とろみがついてきたら火を止め器に盛りつけ、黒ごまを散らして完成。