ケンミン食品
株式会社

さつまいもdeお月見ごま団子

調理時間：20分　調理法：フライパン　カロリー：202kcal　塩分：0.2g

【ハッピー生春巻きマイスター 広島県 Mihoさまのレシピ】
団子の部分は、水でもどすだけのライスペーパーを使用し、揚げずに簡単に作れるごま団子♪
さつまいもで満月をイメージした、ごまが香ばしい、お子さまからお年寄りの方まで喜んでいただけるお団子を作りました。

使用商品　ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。

材料　9〜10個分

ケンミン ライスペーパー：5枚
さつまいも：1本
粒あん：140g
牛乳：適量
ごま：適量
ごま油：適量

作り方

(1)
今回使用する材料です。

(2)
【さつまいもあんの準備】
①さつまいもは一口大に切り、水にさらす。
　水を切ってふんわりラップをかけ、電子レンジで加熱する。【600W：約5分】
　※固い場合は、様子を見ながら再度レンジにかけてください。
　柔らかくなったさつまいもをフォークなどで潰す。
　※さつまいもの水分が少なく、まとまらない場合は牛乳を少量加えて混ぜてください。
②ラップの上につぶしたさつまいも（約30g）をとり、薄く丸く広げる。
③粒あん（約15g）を乗せ、さつまいもで包んで丸める。
④ラップで包んで形を整えておく。

(3)
【ライスペーパーをもどす】
ライスペーパーをハサミで4等分に切る。
ライスペーパーを2枚、重ならないように約2分 水につけて柔らかくする。
※団子1個につき、4等分のライスペーパーを2枚使用します。

(4)
【包み方】
①②柔らかくなった1枚のライスペーパーを手のひらに乗せ、丸めたさつまいもを置いて包む。
③もう1枚のライスペーパーを団子にかぶせて包む。
④丸めたあと、軽くつぶして平たくする。
(5)
ごまが入ったお皿に入れごまをつけ、ひっくり返し全体にごまをまぶす。
(6)
フライパンにごま油（適量）をひき、火をつける。
温まったら、ごまをつけた団子を並べる。
表面にこんがり焼き色がつくまで焼いたら出来上がり。
【弱火〜中火：片面 約5分ずつ】
※使用するフライパンや火力によって、時間は調節をしてください。

(7)
●他にも！Mihoさまのハッピー生春巻きレシピはこちら♪

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.