

利久胡麻をもっと 楽しむレシピ

さつま芋きんつば

使用した商品



練りごま
GABA 2倍
を使ったレシピ



材料 5cm×5cm / 8個分



寒天	5g
水	100ml
さつま芋(蒸して皮をむく)	400g(2本分)

■ 【A】の材料

利久胡麻 ギャバ(GABA) 練りごま白	大さじ1
甜菜糖	40g
塩	小さじ1/3

■ 【B】の材料

白玉粉	30g
薄力粉	10g
水	80ml



作り方

- ① 寒天と水を鍋に入れ、かき混ぜながら火にかけて寒天を溶かす。
- ② さつま芋を蒸し、熱いうちにマッシャーなどでつぶす。
冷めないうちに①と【A】の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②をバットに入れ、表面を平らにならして冷やし固める。5cm×5cmの正方形に切り分ける。
- ④ 【B】の材料を全てボウルに入れて混ぜ合わせる。③の生地をつけ、ホットプレートで6面すべてを焼く。