

ごま団子

白玉粉を使用した、ご家庭で簡単に作れるアジアンスイーツです。
あんことさつまいもをくるみ、熊本名物いきなり団子風に仕上げ栄養価も抜群。
皮むきごまを使用することで、皮が口に残ることなく、後味すっきりと仕上がります。

*エネルギーは1人分の値です



材料

つぶあん	40g
さつまいも	30g
皮むきタイプいりゴマ	大さじ1
揚げ油	大さじ1と1/2

<A>

白玉粉	50g
砂糖	大さじ1と1/2
水	40ml

調理時間 約15分

カロリー 301kcal

できあがり 2人分

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、1cm位の輪切りにして、水にさらし、あく抜きをする。
※約10分間のあく抜き時間は調理時間外。
- ② ①を電子レンジ500Wで3分間程加熱して、冷ましておく。（もしくは、蒸し器等で蒸す。）
- ③ ボウルに<A>の白玉粉、砂糖を入れて、水を少しずつ加えながら手でこねる。ひとつにまとまってきたら、4等分にす
る。
- ④ ③の白玉生地、さつまいも（大きいものは2cm角位を目処にカットする）と、つぶあんを包み込むように丸く成型し
て、皮むきタイプいりゴマを入れたバットに転がし、ごまを全体にまぶす。
- ⑤ 160℃に熱した油に④を入れ、ゆっくりと揚げて完成。

※白玉生地が破れやすい場合は、白玉粉を少し足すなど微調整をしてください。（湿度などによって左右される場合があります。）

※甘めがお好きな場合は、さつまいもを砂糖で煮たものを使用しても美味しくお勧めです。