



🍴 紅いもごまだんご

🍴 紅いも

【材料】47個分

紅いも……………1kg
 もち粉……………300g
 三温糖……………300g
 ごま……………300g
 つけ水
 (水……………4カップ)
 (酒……………1/2カップ)
 揚げ油

栄養素量	1個当たり
エネルギー (kcal)	174
タンパク質 (g)	2.6
脂 質 (g)	5.8
カルシウム (mg)	85
鉄 (mg)	0.9
ビタミン A (IU)	3
ビタミン B1 (mg)	0.05
ビタミン B2 (mg)	0.02
ビタミン C (mg)	6
食物繊維総量 (g)	1.3
食 塩 (g)	0.0

【作り方】

- ① 紅いもは皮をむいてから、裏ごしする。
- ② 裏ごしした紅いもに、もち粉、三温糖、水を入れて、耳たぶの固さにこねる。
- ③ ②を40gづつ丸めて、つけ水(水4カップと酒 1/2カップを合わせたもの)にくぐらせ、ごまをまぶす。
- ④ 油を180℃に熱し、だんごをいっぱい入れて浮き上がったら取り出す。

POINT 紅いもには、カルシウム、カリウムのミネラルや植物繊維、ビタミンも豊富で準完全栄養食。さらに天然ポリフェノールが多く含まれていることも分かり、機能性成分も注目されている。紅いもごまだんごは、紅いもとごまをたっぷり使った、ヘルシーなお菓子である。