



いがぐいぼうや

<材料・・・おとな4人分>

さつまいも・・・330g (中1本)
 砂糖・・・大さじ2
 豆乳・・・小さじ2
 小麦粉・・・大さじ1と1/3
 水・・・大さじ1と1/3
 そうめん・・・60g
 揚げ油・・・適量

<作り方>

- ① そうめんを短く砕く。
- ② さつまいもの皮をむき、茹でる。
- ③ 熱いうちに②を滑らかになるようにつぶし、砂糖、豆乳を加え混ぜ合わせる。
※水分が足りないようなら、ゆで汁を加える。
- ④ ③を8等分にし、丸める。
- ⑤ 小麦粉を水で溶き、さらっとした衣を作る。
※水が足りない場合は少しずつ水を加える。
- ⑥ ④のまわりに衣、そうめんの順につける。
- ⑦ 180℃の油できつね色になるまで揚げる。

さつまいもの代わりにかぼちゃで作ってもおいしいですよ。硬くならないよう、揚げすぎに注意！

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	214 kcal
たんぱく質	2.6 g
脂質	5.0 g
塩分	0.6 g

