



10月いちおしメニュー

さつま芋のあべかわ



10月26日(月)のおやつメニューです。

「あべかわ」は静岡県の名産です。



秋のさつま芋は甘くてホクホクおいしいね



さつま芋の栄養

さつま芋に含まれる食物

繊維は便秘予防。

皮ごと食べてさらに効果がある野菜です。

1年を通して扱われて

いますが、今が旬です。

レシピ紹介



10月のいちおしメニュー
さつま芋の あべかわ



材料 (大人4人分)

さつま芋 中1本
白玉粉 40g
水 大2.5
塩 少々
片栗粉 大4
揚げ油 適量

きな粉 大2
砂糖 大1
塩 少々

※Aは混ぜ合わせておく

作り方

- ① さつま芋は皮をむき、ゆでて、つぶす
- ② 白玉粉に水を入れ、こねて生地を作ったら①のさつま芋を加え良く混ぜ合わせる
- ③ 塩、片栗粉を加えさらに混ぜる
- ④ ③を四等分にし、小判型に形成したら、油で揚げる
- ⑤ Aを揚げた芋にまぶして、できあがり

