

# さつまいもと栗のもっちりまんじゅう

Recipes for everyone!



栄養成分値／各1個分



エネルギー

313 kcal



塩分

0.3 g



調理時間

30 分

※エネルギー・塩分は各1個分の値です

たんぱく質		5 g
脂質		2.3 g
炭水化物	糖質	64.7 g
	食物繊維	3.9 g
カルシウム		80 mg



### 材料 (各3個分)

---

さつまいも	150g
栗	220g (正味約150g)
〔A〕ホットケーキミックス	100g
〔A〕砂糖	大さじ3
〔A〕牛乳または水	大さじ2と2/3

---



### 作り方

- 1 さつまいもは皮つきのまま1cm角に、栗は鬼皮と渋皮をむいて、4～6等分に切り、それぞれ30分ほど水につけ、水けをきる(時間外)。
  - 2 ボウルでAを混ぜ、半分に分ける。1のさつまいも、栗を各ボウルに入れて混ぜる。それぞれを3等分に分け、クッキングシートにのせ、丸くまとめる。
  - 3 耐熱皿にクッキングシートごと2を3個並べ、ラップをして電子レンジで4分30秒加熱する。残りの3個も同様に加熱する。
-