



# 簡単おやつ！

## 鬼まんじゅう 主食代わりに！！

<材 料> 作りやすい分量（4 個分）

さつまいも 100g 小麦粉 40g ラカント 15~20g 塩ひとつまみ 水大さじ 1.5~2

<作り方>

- ① さつまいもはよく洗い 8mm~1cmの角切り（サイコロ状）にする。
- ② ボウルにさつまいも、ラカント、塩を入れて混ぜ合わせて 15~20分味をしみこませておく。
- ③ 水を加え軽く混ぜ、小麦粉を加えヘラで全体をダマにならないように混ぜ合わせる。
- ④ 4等分にしアルミカップに入れて、蒸し器に入れて 17~20分蒸す。

※塩ひとつまみとは、親指、人差し指、中指でつまんだ量になります。

※蒸し器のない場合は鍋に少し深さがあるお皿を入れその上の平皿をのせ、その上にアルミカップに入れたお饅頭を載せて蒸すとよい👉



さつまいもは糖質が多いですが、ビタミンB1、カリウム、ビタミンC、ポリフェノール、食物繊維が多くGI値が低い芋です。今回は砂糖の代わりに血糖値を上げないラカントを使っています。血糖の気になる方は、ラカントの他にマービー、パルスweetなどにしてもOKです。またサツマイモと小麦粉は糖質が多いので主食の調整が必要です。

\*熱量 70Kcal 蛋白質 1.1g 脂質 0.2g 食物繊維 1.2g 塩分 0.13g

