



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(小山地区)

提供月：平成24年1月

さつまのゴマだんご



さつまのゴマだんご 材料(4人分)

さつまいも	300g
バター	20g
砂糖	50g
たまご	1個
薄力粉	大さじ1
白ゴマ	10g
黒ゴマ	10g
サラダ油	大さじ3



さつまのゴマだんご 作り方

- ①さつまいもは皮をむき2cm位の厚さに切る。
- ②電子レンジで5分。
- ③柔らかくなったさつまいもをボールに移し、バター、砂糖、卵黄を入れつぶす。
- ④混ぜ合わせたさつまいもを手に取り2cm位の団子に丸める。
- ⑤丸めたさつまいもに薄力粉をつけ、卵白をくぐらせる。
- ⑥ごまをまぶす。白ごまと黒ごまの2色にする。
- ⑦鉄板に並べ色がつくまで焼く。