



提供者：小山町連合婦人会健康づくり

食生活推進部(足柄地区)

提供月：平成25年1月

芋きんつば



芋きんつば 材料(4人分)

さつまいも(皮をむいた量)	240g	
A {	砂糖	32 g
	塩	少々
	甘納豆またはレーズン	少量
	※細かくしたもの	
油(ひき油)	適量	
B {	小麦粉	40g
	水	大さじ4



芋きんつば 作り方

- ①さつまいもは皮をむいて1~2cmの輪切りにして水からゆで、やわらかくなったらザルにあげる。
- ②ボールに①を入れ、すりこ木でよく潰し、熱いうちにAを混ぜ合わせる。バットなどに入れて冷やして固める。
- ③②を好みの大きさに切り、Bの溶いた液を刷毛で全体につける。
- ④フライパンに油を適量熱し、③を焼色がつくまで全面焼く。