

# さ つ ま 汁

(材料) (分量) (下準備)

鶏もも肉小間切れ・・・150g

サツマイモ・・・200g (中1本) 皮をよく洗い5mm厚さのいちよう切りにする。

大根・・・・・・200g (1/6本) 皮をむき5mm厚さのいちよう切りにする。

人参・・・・・・100g (小1本) 皮をむき5mm厚さのいちよう切りにする。

ごぼう・・・・・・100g (1/2本) 皮を洗い5mm厚さの輪切りにし水に浸けアクを抜く。

こんにゃく・・・100g(1/2)塩もみして下茹でし5mm厚さの短冊切りにする。

だし汁 (いりこ)・・・4カップ

味噌・・・・・・大きじ3

長ねぎ・・・・・・50g (1本) 小口切りにする。

ごま油・・・・・・大きじ2

(作り方)

- ① 鍋にごま油を熱し鶏肉を炒め、ごぼう、人参、大根、こんにゃくとかたい野菜の順に炒める。
- ② 全体に油が回ったら分量のだし汁、サツマイモを加え、煮立ったらあくを取り、ふたをして弱火で10分ほど煮る。
- ③ 野菜がやわらかくなったら、味噌を加え、味をととのえる。
- ④ 仕上げに長ネギを加え、ひと煮する。

# サツマイモを使った和菓子

## (材料)

### ☆外側の皮

サツマイモ (うらごし)・・・140g  
きび砂糖・・・・・・・・30g  
卵・・・・・・・・20g  
牛乳・・・・・・・・10g  
バター・・・・・・・・20g  
薄力粉・・・・・・・・20g  
さらしあん・・・・・・・・10g  
薄力粉・・・・・・・・手粉用  
卵・・・・・・・・適量

### ☆中身のあん

サツマイモ (粗くつぶす)・・・140g  
白あん (市販)・・・・・・・・140g  
塩・・・・・・・・少々

### ☆まぶす粉

さらしあん・・・・・・・・20g  
シナモン・・・・・・・・1g (好み)

## (作り方)

- ① サツマイモは洗い、皮をむいて2cmの輪切りにして水に浸してあくを抜き15分～20分蒸す。
- ② 温かいうちに皮用は裏ごし、あん用は粗くつぶす。
- ③ あん用は白あんと塩を混ぜ合わせて8等分に分けて、丸めておく。
- ④ 皮用はきび砂糖、卵、牛乳、バターの順に混ぜ薄力粉とさらしあんを一緒にふるったものを合わせる。手に薄力粉をつけて8等分に分ける。
- ⑤ 皮を手のひらで広げて③のあんを包み芋の形を作る。
- ⑥ まぶす粉をまぶしてクッキングシートを敷いた天板に並べる。卵を所々にぬり200℃10分焼成する。