



さつまいもボール



材料(作りやすい分量)

A	さつまいも 白玉粉 きび砂糖 牛乳	1本 10g 20g 100ml
	ごま 黒蜜	適宜 お好みで

作り方

- ① さつまいもの皮をむいて3cm程度の輪切りにして水にさらす。
- ② さつまいもの水気をきり、耐熱容器に入れラップをして10分程度レンジにかける。
- ③ ボウルにAと②を入れて、さつまいもをつぶして均一にする。
- ④ 牛乳を加熱して③に入れ、まとまったら10等分程度に丸める。
- ⑤ 鍋に湯を沸かして丸めたさつまいもボールを1~2分程度茹でる。
- ⑥ ⑤の周りに均一にごまをつけ、お好みで黒蜜をかける。