



さつまいもと 金時豆のごま団子

香ばしい風味～ごまレシピ①

さつまいもと金時豆のごま団子

材 料 (20個分)

さつまいも……………300 g
金時豆……………150 g
★牛乳……………大さじ5
★砂糖……………大さじ1
★だしパック(中身)… 小さじ1/4
※まるものだしパック使用
卵……………1個
白いりごま……………1袋
サラダ油……………適量

- ① さつまいもは小さめの乱切りにして水につけておく。耐熱容器に入れてふんわりラップをして電子レンジ600W・5分加熱する。
- ② ①をボウルに入れてつぶして★を加えて混ぜる。
- ③ 金時豆を汁ごと加えて、よく混ぜ合わせる。
- ④ 一口大(約23～25gほど)に丸める。
- ⑤ 溶き卵に潜らせ、ごまの上で転がすようにごまをつけてきれいに丸める。
- ⑥ サラダ油を加熱し⑤を入れ揚げて、油をきり皿に盛りつけてできあがり♪

コ ツ ・ ポ イ ン ト

- 一口大にきれいに丸めることがポイントです。
- 黒ごまでもきれいにできあがります。
- 甘いのがお好みの場合は、砂糖を増やしてお好みの味つけに調整してください。