

さつまいものつきあげ

| 材料 2人分 | |
|--------|-------|
| さつまいも | 120g |
| 塩 | ひとつまみ |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| ピーナツ粉 | 少々 |
| 小麦粉 | 少々 |
| サラダ油 | 適量 |

| 1人分の栄養量 | |
|---------|---------|
| エネルギー | 106Kcal |
| たんぱく質 | 1.1g |
| 脂質 | 1.6g |
| 食塩相当量 | 0.2g |

作り方

- ① さつまいもを洗ってきれいに皮をむく。いちよう切りか半月切りにして5分程あく抜きをする。
- ② 蒸し器で10分程蒸すか、やわらかくなるまでゆでる。
- ③ やわらかくなったさつまいもに塩を加えて、熱いうちにマッシャーでつぶす。
- ④ さつまいもが冷めたら、砂糖、ピーナツ粉、小麦粉を混ぜる。
- ⑤ 適当な大きさにまるめて、平らにする。
- ⑥ フライパンにサラダ油を熱し、両面に焦げ目がつくように焼く。



つきあげとは？

長崎県波佐見町の郷土料理で、さつまいもを蒸して、熱いうちにつぶす(棒でつく)、揚げる。ついてあげるから「つきあげ」と呼ばれるとされています。

今回は、揚げずに焼いています。トースターを使って焼いてもおいしく食べられます。子どもから大人まで一緒に食べられます！

