

# ～ 鬼まんじゅう ～



ゴツゴツした見た目が『鬼』や『鬼の金棒』みたい！



材 料	分 量 (幼児)		作 り 方
	1人分	5人分	
さつまいも	20g	中 1/2 本	① さつまいもは 1.5 cm角に切り、水にさらしてアクを抜いたら水気をきっておく。 ☆所々皮を残しておくと、見た目がきれい ② 小麦粉とベーキングパウダーをあわせて、ふるう。 ③ 卵と砂糖をよく混ぜ、②を加えてよく混ぜる。 ☆硬いようなら水を加える 生地 hardness は、耳たぶよりも軟らかいくらい ④ ③に①と溶かしバターを加えて、ひと混ぜする。 ⑤ アルミカップに④を入れて、強火の蒸し器で約20分蒸す。
小麦粉	15g	75g	
ベーキングパウダー	0.6g	小さじ1弱	
卵	5g	1/2 個	
砂糖	4g	大さじ2強	
水	適宜		
バター 又は マーガリン	5g	大さじ2 (25g)	

## 「鬼まんじゅう」ってなに？



鬼まんじゅうとは、薄力粉または上新粉と砂糖などを混ぜ合わせた生地に、角切りのさつまいもを加えて蒸したものです。主に、愛知県などの東海地方で見られます。

甘くておいしい焼いも♪  
これは、60～70℃くらいの温度でじっくり加熱することで、でんぷんが糖に分解されるからなんです。



## ～ さつまいもの栄養 ～

- 芋の仲間でありながら野菜と同じように、ビタミンC、カリウム、食物繊維を多く含みます。食物繊維は便通をよくし、おなかの健康に役立ちます。
- カルシウムとβカロテンは、芋類の中で最も多く含まれます。カルシウムは皮に多く、肉質が黄や赤系統のものは、βカロテンを緑黄色野菜並みに含むんです。\*カロテンは体内に入ると、皮膚や粘膜を健康に保つビタミンAに変身！
- 切り口から出る白い汁。これはヤラピンという成分で、便通をよくするはたらきがあります。

