

千歳のいきなり団子

*材料（5人分）

- ・薄力粉 60 g
- ・白玉粉 40 g
- ・塩 小さじ1/3
- ・水 70 g
- ・さつまいもの輪切り（幅1 cm・直径5 cm） 5枚
- ・粒あん 100 g
- ・ハスカップ 15粒

デザート

*作り方

- ① ボウルに白玉粉、水の半量（35 g）を入れて混ぜる。
- ② 薄力粉、塩を入れて、残りの水（35 g）を少しずつ加えながらよくこねる。
- ③ 生地が耳たぶくらいのかたさになれば、ボウルにラップをして20分程休ませる。
- ④ さつまいもの輪切りは皮をむき、水に5分さらし、キッチンペーパーで水気をよくふき取る。
- ⑤ さつまいもの上にハスカップを6粒ずつ、粒あんを20 gその上にのせる。
- ⑥ 生地を5等分にして、約10 cmの円形に広げる。
- ⑦ 粒あんを下にしてさつまいものをのせる。
- ⑧ 生地を少し引っ張りながら包んでいく。
- ⑨ 四角く切ったクッキングシートの上に、とじ目を下にしてのせる。
- ⑩ 蒸し器に並べ、蒸気の上だった状態で約20分蒸す。

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 146kcal
- ・たんぱく質 2.9g
- ・脂質 0.5g
- ・食物繊維 2.0g
- ・塩分 0.4g
- ・カルシウム 16mg