

# さつまいものしょうが蒸しパン

材料 6人分

	ホットケーキミックス	150g
A	しょうが汁	大さじ1
	黒砂糖	40g
	卵	1個
	牛乳	100ml
	サラダ油	大さじ1
さつまいも		120g
黒ごま		少々



一人分	
エネルギー (kcal)	185
たんぱく質 (g)	3.8
Ca (mg)	71
塩分 (g)	0.3

- ① さつまいもは1cm角に切り、水に放ちあくを除く。
  - ② Aの材料とさつまいも2/3量を混ぜ合わせておく。
  - ③ アルミカップに流し入れ、残りのさつまいもを上のにせ黒ごまを散らす。
  - ④ 蒸し器で10～15分蒸す。
- ▶ 高知県は国内生産量日本一。家庭での長期保存には向いていませんので、すりおろしやみじん切り、輪切りなどにして冷凍しておく用途に応じてすぐに料理に使えます。