

広告

編集・発行／石狩市企画経済部市長政策室秘書広報課 〒061-3292 北海道石狩市花川北6条1丁目30番地2 Tel.0133-72-3145 Fax.0133-74-5581
 【ホームページ】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/> 【携帯電話用HP】<http://www.city.ishikari.hokkaido.jp/k/> 【Eメール】nisyokoho@city.ishikari.hokkaido.jp 【印刷・製本】株式会社アーク
この広告は再生紙を使用しています。印刷・製本は、大豆インクを使用しています。

いしかりTV

じゃがいもまんじゅう

今回は、ジャガイモを使ったおやつをご紹介します。でんぷんを多く含む男爵薯やキタアカリ、とうやなどで作るのがおすすめです。なお、中の具材次第ではおかずとしても楽しめます。簡単に、団子の形でスープやだし汁に入れても美味！



作り方

- ① ジャガイモは皮をむき、4、5個に切り分けたら水にさらしてザルに上げる
- ② 鍋に①と塩を入れ、全体が浸る程度に牛乳と水を加える
- ③ ②の水分がなくなり軟らかくなるまでゆでる(焦げ付かないよう水分量は加減)
- ④ 熱いうちにつぶし、小麦粉を入れて全体が均一になるよう練る
- ⑤ ④に砂糖、卵(半分)、バターを加え、二つにまとめる
- ⑥ ⑤を7、8個に分ける。手水を用意し、手をぬらすとやりやすい
- ⑦ 手のひらいっぱい⑥を広げ、真ん中に小さじ1程度の具材を入れ、包み込む
- ⑧ ⑦の閉じ口を下にして、表面に残りの卵液を塗る
- ⑨ 190〜200℃のオーブンで約20分焼く

材 料

- ジャガイモ……中5、6個
- 塩……………少々
- 牛乳・水
ゆで汁として各150ml程度
- 小麦粉(薄力粉)…75g
- 砂糖……………15g
- 卵……………M1個
- バター……………10g
- 具材
(おやつ)カスタードクリーム、小豆あん
(おかず)野菜のひき肉いため、味噌いため

【テレビ協力／石狩手づくり食品の会】