

給食のレシピ紹介コーナー



今月は、全国学校給食週間中に作った、大分県郷土料理の「石垣もち」を紹介します。
手作りすると、とってもおいしいので、作ってみてくださいね。

石垣もち

材料	分量（10個分）
さつまいも	350g
中力粉	120g
きび砂糖	30g
食塩	4g
ベーキングパウダー	4g
水	60cc

【 作り方 】

- ① さつまいもは、少し皮をむき、1.5センチ角で厚さ3ミリくらいの大きさに切り、水につけてあく抜きをする。
- ② あくが抜けたら水をきり、砂糖をまぶして、さつまいもから水分が出てくるまで少しおいておく。
- ③ ベーキングパウダーと中力粉をよく混ぜて、②のさつまいもに混ぜる。
- ④ 塩を溶かした水を少しずつ加えながらよくこねる。
（固さをみながら水の量は調整してください）
- ⑤ 10個に分けて丸め、蒸気のあがった蒸し器で約15分蒸す。

おいしいさつまいもでつくと
さらに、おいしいですよ～
おやつにぴったりです。

