

石垣だんご

材 料 名	1人分(g)	4人分目安量
小麦粉	25	100 g
ベーキングパウダー	0.8	3.2 g
砂糖	3	12 g
塩	0.2	0.8 g
牛乳	25	100 g
さつまいも	20	80 g
アルミカップまたは紙カップ	1個	4個



<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて、1 cm角のさいの目に切る。
- ② 小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖・塩を合わせてふるっておく。
- ③ ②に牛乳を加えてよく混ぜ、①のさつまいもを合わせる。
- ④ カップに③を入れ、20分位蒸す。

1人当たり栄養価：I補給 - 162kcal たんぱく質 3.3g 塩分 0.3g

<一口メモ>

* 石垣だんごは相模原で昔から作られている郷土料理です。