

## さといも団子

材料 （8個分）

| 材料     |     | 分量            |
|--------|-----|---------------|
| 冷凍さといも |     | 150g（中7～8個程度） |
| ブロッコリー |     | 50g（小房3～4個程度） |
| ごま     |     | 小さじ1と2/3      |
| 片栗粉    |     | 小さじ2と1/2      |
| 油      |     | 小さじ1          |
| A      | みそ  | 10g           |
|        | 砂糖  | 3g            |
|        | だし汁 | 75ml          |
|        | 片栗粉 | 3g            |



### 作り方

1. ブロッコリーは茹で（レンジ加熱可）て、みじん切りにする。
2. ごまはすっておく。
3. さといもはラップに包み、レンジで約4分30秒加熱する。
4. 3をビニール袋に入れ指で押しつぶす。
5. 4に片栗粉と1，2を加え、ビニール袋の上からもみ混ぜる。
6. 5を8個の小判型にし、油を熱したフライパンで焼く。
7. Aの材料を耐熱容器に入れよく混ぜ合わせ、レンジで10秒ずつとろみがつくまで繰り返し加熱してたれを作る。
8. 6に7をかける。

## さといも入りおやき

材料 （9個分）

| 材料     | 分量          |
|--------|-------------|
| ごはん    | 90g         |
| 冷凍さといも | 120g（中6個程度） |
| ピザ用チーズ | 15g         |



### 作り方

1. さといもラップに包み、レンジで約4分加熱する。
2. 1をビニール袋に入れ、ごはん、ピザ用チーズを加え袋をもみ、よく混ぜ合わせる。
3. 2を9等分にし、小判型にして熱したフライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。  
（こびりつきやすい場合はクッキングシートを敷いてもよい）