



ねったぼ^{ふう}風



材料(大人1人分)

- | | | | |
|--------------|-----|----------|----|
| ・ さつま芋 | 40g | ・ ★きな粉 | 4g |
| ・ ご飯 | 40g | ・ ★きび砂糖 | 2g |
| (炊きあがっている状態) | | (上白糖でも可) | |
| | | ・ ★塩 | 少々 |

作り方

- 1、皮を剥いたさつま芋を蒸して、中までしっかりやわらかく加熱する。
- 2、炊きあがったご飯に1のさつま芋を合わせ、すりこ木や麺棒等を使って半殺しにする。(※炊いたご飯の飯粒が半分くらい残る程度につぶすこと。⇒全てつぶすことを皆殺しという。)
- 3、2を食べやすい大きさに丸める。
- 4、★の材料を混ぜ、3にまぶして出来上がり。
⇒中身がさつま芋入りのおはぎのようです。

◎ご質問等ございましたらお気軽にスタッフにお声掛けください。

栄養士より一言



“ねったぼ”とは、さつま芋と餅を一緒に練った鹿児島県の郷土料理です。さつま芋の甘さときな粉の風味が素朴でやさしい味わいの美味しいおやつです。もち米ではないので小さなお子様にも安心して食べられて、人気のおやつメニューです。