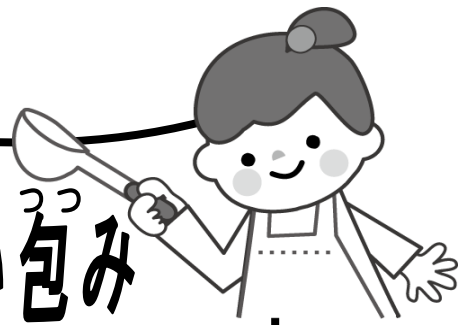


# さつまいも<sup>にく</sup>とひき肉のしゅうまい<sup>つつ</sup>包み



【材料】（2人分）



さつまいも	1/2 <sup>ほん</sup> 本
しゅうまい <sup>かわ</sup> の皮	10 <sup>まい</sup> 枚
あいび 合挽きミンチ	30g
たまご 卵	1 <sup>こ</sup> 個
しお <sup>つぶ</sup> ・粒こしょう	しょうしょう 少々
グラニュー糖 <sup>とう</sup>	しょうしょう 少々
あ <sup>あぶら</sup> 揚げ油	てきりよう 適量

- ① さつまいもをレンジで<sup>あたた</sup>温め、<sup>かたち</sup>つぶして<sup>しょうたい</sup>形のない状態にする。
- ② ひき肉<sup>にく</sup>を炒め、<sup>いた</sup>しお、<sup>つぶ</sup>粒こしょう<sup>い</sup>を入れ、さつまいもとあえる。
- ③ <sup>たまご</sup>卵に<sup>しお</sup>塩を少し加え、②と<sup>ま</sup>混ぜる
- ④ ③を10<sup>とうぶん</sup>等分し、<sup>かわ</sup>皮で<sup>つつ</sup>包む。
- ⑤ 180℃に<sup>ねっ</sup>熱した<sup>あぶら</sup>油で<sup>いろ</sup>きつね色になるまで<sup>あ</sup>揚げる。
- ⑥ ⑤に<sup>とう</sup>グラニュー糖をまぶす。

しょくいく  
食育レシピコンテスト おうぼ  
応募322通<sup>つつ</sup>の中から<sup>なか</sup>選ばれました。<sup>えら</sup>

