

2016.07.22 おやつレクリエーション  
『豆乳きなこのさつま芋まんじゅう』



管理栄養士の松谷先生、助手？の玉置管理者！





美味しく頂き、話しにも花が咲きます。



パールライフのおやつレクリエーションに特養・ショートステイご利用者も一緒に参加しました。あん・生地から作り上げる作業、黙々と作業に打ち込む方、食べるのを待ち遠しく待っている方など様々でしたが、完成品を目の前にして、大喜び。皆で美味しく頂きました。残ったおまんじゅうは、テイクアウトで…。





「美味しいですよ！！」





### <材料(15 個分)>

砂糖 120g 豆乳 90ml 薄力粉 150g きなこ 30g ベーキングパウダー4g  
さつまいも 350g 砂糖 60g 有塩バター15g クッキングシート

### <作り方>

- ①あんを作る。さつまいもを小さい乱切りにして、水にざっと浸ける。水を切り、蒸し器で10分ほど加熱。
- ②さつまいもが蒸し上がり、熱い内に砂糖とバターを加え、マッシュする。1個25g位に丸める。
- ③皮を作る。豆乳と砂糖をボウルに入れ、砂糖を溶かすように混ぜ合わせる。きなこ、薄力粉とベーキングパウダーを順に加える。ふるわない。
- ④この時点では柔らかいが、薄力粉を打ち子にし、生地を数回たたみながら耳たぶより少し柔らかいくらいにする。
- ⑤生地を等分に分け、あんを包む。触りすぎるとベタつくので、手早くするのがコツ。最後は両手でくるくると丸くなるようにする。
- ⑥クッキングシートの上に、おまんじゅうを置き、蒸し器で10分蒸して出来上がり。  
※直ぐに食べない場合は、粗熱がとれたらラップで包むとしっとり感ができます。