

東そのぎうまかもんコンテスト出品作品

No.3	さつま芋のつつみ揚げ
------	------------



使用した 町内産品	原材料名	さつま芋	人参		

使用材料・分量(4人分)	作 り 方
--------------	-------

さつま芋	300g	① さつま芋を蒸し器でむす。 ② 蒸し上がったら、皮をむいてつぶす。 ③ さつま芋が熱いうちにバターと砂糖を加えてよく混ぜる。 ④ 人参はみじん切りにし、下ゆでしたのをさつま芋の中に入れて混ぜる。 ⑤ チーズは小さめのサイコロ状に切って混ぜる。 ⑥ スプーン1杯位をギョーザの皮で包む。 ⑦ 揚げ油を中温位に熱し、色がついてきたらカリッと揚げる。
人参	30g	
バター	20g	
チーズ	50g	
砂糖	30~40g	
ギョーザの皮	20枚位	
揚げ油	適量	

【作り方・おすすめのポイント】  
 ギョーザの皮で包む時、水をよく付けてしっかりと押さえておく。パリッとした食感でいくつでも食べられますよ!!