



### 菜の花てまり

(材料・7個分)

大和イモ (すりおろし) 20 g

砂糖 30 g

上新粉 25 g

(お好みで) 重曹一つまみ

赤あん (白あん可)

手粉用、上新粉 適量

### 作り方

- 1、 菜の花を一晩塩漬けする。
- 2、 1を水洗いし、軽く塩分を抜きキッチンペーパーで水気をとる」
- 3、 すりおろした大和いもに砂糖を加えすりこぎでよくすり、空気を含ませる。
- 4、 3に上新粉と重曹をいれ折りたたむようにしながら混ぜる。
- 5、 4の生地を手粉を付けながら餡を包み丸める
- 6、 あたためた蒸し器で5を7分蒸す。
- 7、 6に菜の花をのせ、熱した鉄平を菜の花にジュッとあて軽く抑える

### カロリー、塩分等のコメント