

ワンパン

作業
15分

外はパリッモチッ。中はしっとり。

さつまいもの きんつば風

[材料] 2個分(出来上がり6cm角ほど)

よつ葉北海道スキムミルク.....小さじ2

しょうゆ.....小さじ2/3

ちよい置きレシピ p11 マッシュスイートポテト..120g

生春巻きの皮.....4枚

米油.....小さじ1

メープルシロップ.....適量

シナモンパウダー.....適量

point



しょうゆとスキムミルクを合わせたソースのあまじょっぱさがさつまいもの甘さを引き立てます

動画で
見る



[作り方]

- 1 スキムミルクとしょうゆを混ぜる。
- 2 マッシュスイートポテトをラップで包み、4×8cm、厚さ2cm程度に成形する。
- 3 ①を②の上面に塗り、正方形になるよう半分に切る。
- 4 生春巻きの皮を1枚、水にくぐらせて柔らかくし、③を包む。
- 5 2枚目の皮も水にくぐらせて、④の厚みのある面を下にして皮にのせ、二重になるように包む。同じ手順でもう1個作る。
- 6 ⑤の側面に包丁の刃の腹を軽く押し当て、角が出るように形をととのえる。
- 7 フライパンに米油を入れてあたため、⑥の全面に米油をからめる。弱火でじっくりと一面ずつ焼き色がつくまで焼く。
- 8 お好みで半分に切って器に盛り、メープルシロップとシナモンパウダーをかける。