

法蓮草とさつまいもの饅頭



▼材料（8個分）

- 法蓮草（葉のみ） ……50g
- さつまいも ……100g
- 蜂蜜 ……大 2
- 砂糖 ……50g
- 水 ……20g
- A：
 - ・薄力粉 ……70g
 - ・ベーキングパウダー ……小 2/3

▼作り方

- ① 法蓮草の葉はラップで包み、レンジで 20 秒加熱して刻み、すり鉢であたる。
- ② さつまいもは皮を除いて茹でてつぶし、蜂蜜を加えて 8 等分に丸める。
- ③ 別のボウルに砂糖を入れ、水を加えて混ぜる。
- ④ ③に A を合わせてふるい入れてゴムベラでサックリと混ぜ、途中①も加え混ぜる。
- ⑤ 8 個に丸めて手に打ち粉を少量付け、②をのせて包み、丸く成形する。
- ⑥ 敷き紙にのせて、強火の蒸し器で約 10 分蒸す。