

# いしかきだご



エネルギー  
168kcal

たんぱく質  
2.8g

塩分  
0.2g

## 材料（8個分）

さつまいも	中1本
小麦粉（中力粉）	250g
ソーダ（重曹）	大さじ1/4
砂糖	80g
塩	小さじ1/4
水	150ml

## 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて、1.5cmくらいのさいの目切りにして水にさらす。
- ② ボウルに小麦粉、ソーダ、砂糖、塩を入れて混ぜ合わせ、さらに水を加えて軽くこねる。
- ③ ②の中に水気をふきとったさつまいもを入れて、全体にむらなくまぜあわせる。
- ④ 8個にまるめ、蒸気の上だった蒸し器に並べ、強火で20～30分くらい蒸す。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



さつまいもをさいの目に切って、小麦粉と混ぜて蒸したおやつです。  
かつては、ごはんが足りないときや農繁期の空腹を満たすために、  
主食のかわりとして食べられていました。