

うれしのおやき



エネルギー
73kcal

たんぱく質
1.5g

塩分
0.0g

材料（12個分）

だんご粉	130 g
豆腐	1/4丁
さといも	50 g
さとう	20 g
抹茶	9 g
つぶしあん	160 g

【作り方】

- ① さといもは皮をむき、軟らかく煮て、すり鉢ですりつぶす。
- ② ①に豆腐を加えてすりつぶし、だんご粉、さとう・抹茶を加え、全体をよく混ぜ合わせ、12等分する。
- ③ ②を8 cmくらいの円に丸く伸ばして、つぶしあんをのせて半分に折り、茶の葉の形を作る。（包丁で葉脈を入れる）
- ④ フライパンに入れ、中火でこんがり10分ぐらい焼く。

- ◎ 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。



豆腐、里芋など嬉野市でとれた産物と、特産のお茶を組み合わせたデザート感覚のおやきです。