

おいしいあんじょうレシピ

米太郎（食育推進団体）提供

料理名	
レンチン鬼まんじゅう	
材料（5人分）	作り方
さつまいも ホットケーキミックス 砂糖 牛乳 プレーンヨーグルト 中1本 200 g 40 g 250ml 75 g	①さつまいもは角切りにし、5分ほど水にさらして水気をきる。 ②①をボウルに入れてラップをし、電子レンジ（600W）で3～5分加熱する。 ③別のボウルにホットケーキミックスと牛乳を入れてよく混ぜる。 その後、プレーンヨーグルトを加え、なめらかになるまで混ぜる。 ④③に②を入れて混ぜ、クッキングシートを敷いた耐熱容器に流し入れる。 ⑤電子レンジ（600W）で10分加熱したら完成。

