

芋もち天ぷら

材料 (30～40 個分)

さつま芋	1 k g
もち粉	500 g
砂糖	150 g
塩	12 g (小さじ2)
揚げ油	1 kg



作り方

- ① さつま芋は皮をむいて2～3cmの厚さの輪切りにし、柔らかくなるまで煮る。
(煮汁は別にとっておく)
- ② ①のさつま芋をつぶし、砂糖、もち粉、塩を加えて耳たぶくらいの硬さにこねる。水分が足りなければ、取っておいた煮汁をたす。
- ③ 40 g ずつ手で丸め、160～170 度の低温の油でじっくり揚げる。
ふっくらとして浮いてきたら、出来上がり。



一口メモ

- ・さつま芋の代わりにじゃが芋やかぼちゃでも美味しくできます。
- ・さつま芋がお通じに効くのは、食物繊維が豊富であることと、さつま芋を切ると出てくる白い液、“ヤラピン”という成分によります。ヤラピンは腸の運動をよくし、便をやわらかくする効果があります。

レシピ：龍郷町食生活改善推進員