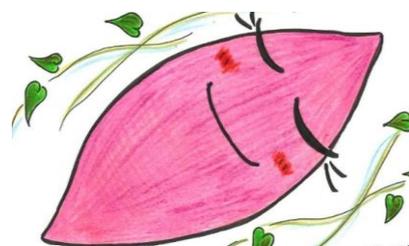
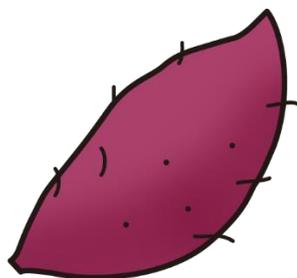


さつまいもの チーズボール



材料 2人分

さつまいも	130g
無塩バター	8g
はちみつ	5g
牛乳	50ml
キャンディチーズ	7個
シューマイの皮	11枚
黒ごま	少々

作り方

- ① さつまいもの皮をむき、2cm角に切る。水にさらしておく。シューマイの皮は半分に切ってから細切りにする。
- ② 電子レンジでさつまいもを4分加熱し、熱いうちにつぶす。バターと
はちみつを入れて混ぜる。
- ③ ②に牛乳を少しずつ入れて、丸めやすいやわらかさになるよう調整する。
- ④ ③を手にとり、チーズを包んで丸く形を整える。
- ⑤ ④にシューマイの皮をつける。つきにくい場合は溶かしたバターを塗るとつきやすくなる。黒ごまを上のにせる。
- ⑥ フライパンに湯を適量入れる。深めの皿に⑤を並べ、フライパンに入れて蓋をし、5分ほど加熱する。