

ふくやまの農林水産物を利用した地産地消メニュー

おにまんじゅう

おにまんじゅうは生地の中に角切りのさつまいもを加えて蒸した和菓子のことで東海地方の定番おやつ。生地の上にさつまいもの角切りがいくつも見えている様子が、「鬼の金棒」に似ているのでこの名前がついたそうです。



材 料

【10個分】

さつまいも・・・・・・・・200g
砂糖（上白糖）・・・・・・・・50g
塩・・・・・・・・ふたつまみ
小麦粉・・・・・・・・80g
（水・・・・・・・・30ml）

※水は様子を見ながら加える
クッキングシート

作り方

- ① さつまいもは8mm角に切り、水にさらし、水を切る。
- ② ①に砂糖をふり、15分程度おく。
- ③ ②に小麦粉と塩を加える。
※混ぜりにくいようであれば水30mlを加える。
- ④ ③を蒸し器（クッキングシートを敷いておく）で17～20分蒸す。

【1個分の栄養価】

エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.0g
脂質	0.2g
食塩相当量	0.04g



食物アレルギーがある方は、
材料をよく確認してください

今回使用した
さつまいも は・・・
沼隈町産です。

