vol.40 ママの晴れごはん
－野菜が好きになるレシピ集－

クレセールってなに？
かごしまの子育てを応援するフリーペーパー「クレセール」で毎号掲載している記事を、web用に再編集しています。

お月見 さつまいもボール

栄養たっぷり

目安：約30分

完成イメージ

材料

（12～14個分）

- さつまいも … 2～3本（約400g）
  - 厚めに皮をむき2cm厚さの半月に切り、水にさらす
- 塩① …… 小さじ1/2
- 塩② …… 少々
- 砂糖 …… 大さじ2～3
- バター …… 20g
  - 室温に戻しておく
- レーズン …… 50g
- バナナ …… 2本（約200g）
  - フォークでつぶす

バナナはシュガースポットの出ているものを使ってください

Ⓐ
- 卵 …… 1個
- 水 …… 大さじ2
- 小麦粉 …… 大さじ6

溶いておく

- サラダ油 …… 適量

作り方

1 さつまいもがひたる程度の水（分量外）に塩①を入れ、煮る。

ポイント
さつまいもは、串がすっと通ればOK！

2 1に塩②・砂糖・バターを加え、熱いうちに荒くつぶす。レーズンを混ぜ、つぶしたバナナを所々に入れ混ぜる。一口大の大きさに丸めタネを作る。

今からつぶすよ！

コロコロ丸めてね！

ポイント
「砂糖の量」はさつまいもによって甘みに差があるので、加減をしてください。

3 2をⒶに通し、多めのサラダ油で転がすように揚げ焼きにして、衣に火が通ったらフライパンから出し、油をきる。

※完成イメージの写真は、粉糖をふりかけています。

お月見 さつまいもボール

前田 茂子
フードコーディネーター

さつまいも

さつまいもの原産地は、メキシコを中心とする熱帯アメリカです。日本には、1600年代初め琉球（沖縄）を経て薩摩（鹿児島）に伝わって来たところから「さつまいも」と言われています。

ポイント

お月見団子は、だんご粉で作るのが一般的ですが、今回は整腸作用のある食物繊維の豊富なさつまいもとレーズンを使い作ってみました。食べ応えがあるので、お子さんには、小さめに丸めて食べやすくしてください。

2023年の十五夜は9月29日！