

# 石垣もち



## ■ 説明

給食会だより 平成22年度 1月号掲載  
「わたしたちが作りました！」より。  
豊後大野市三重共同調理場の手作り献立です。

## ■ 材料と分量

- ・地粉・・・・・・・・20g
- ・さつまいも・・・・15g
- ・卵・・・・・・・・10g
- ・三温糖・・・・・・・・5.2g
- ・水・・・・・・・・12.5g
- ・ベーキングパウダー・・・0.35g
- ・オイルスプレー

## ■ 手順

1. さつまいもを角切りにする。
2. 粉類（地粉、三温糖、ベーキングパウダー）は合わせておく。  
卵と水も合わせておく。
3. さつまいも、粉、卵と水を合わせたものを混ぜる。
4. 深いホテルパンにオイルスプレーをふる。
5. 生地を流し、約35分蒸す。  
(※1人分ずつカップに入れると、蒸し時間は短くなります)