

食品名	1人分 g (可食量)	10人分 g (購入量)	調理方法
八幡芋	17g	170g	1. ご飯は普通に炊いておく。 2. さつま芋と八幡は皮を剥いて、蒸してマッシュする。 3. 2にご飯を混ぜて一人3個になるように丸める。 4. しょうゆ、砂糖、片栗粉、水でみたらしあんを作る。 5. 3にプリッツを刺して串だんごにして、4のあんをかける。
さつま芋	17g	170g	
米	8g	80g	
しょうゆ	2g	20g	
砂糖	2g	20g	
片栗粉	0.3g	3g	
水	3g	30g	
プリッツ	1本	10本	

エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	塩分 g	食物繊維g
68	1.1	0.1	9	0.3	0.3	0.8

アピールポイント

甲斐市の特産物である八幡芋を使ったおやつです。八幡芋はねっとりとした粘り気が特徴です。さつま芋の甘みと八幡芋の粘りが合わさり、食感もよく仕上がりました。八幡芋がかなり粘り気があるので、ご飯を加えることで形成しやすくなり、腹持ちも良いです。プリッツを刺して串だんご風にして、見た目にも楽しく、プリッツの塩気もアクセントになっています。