



# ホットケーキミックスで作るポテトあんまんじゅう

ホットケーキミックスにジャガイモ？ 意外な組み合わせで、お手軽に蒸し立てのおまんじゅうが作れます。

あんは同じでも、生地を変えることで見た目も風味もバリエーション豊富に。熱々はふかふか、冷めるとしっとり、食感の変化もお楽しみに！



【栄養価】(1個分)	脂質	3.2g
エネルギー	146kcal	炭水化物 28.0g
タンパク質	2.5g	食塩相当量 0.5g

## 材料 (12個分)

- ジャガイモ……………300g (3個程度)
- a) 砂糖……………大さじ4と1/2
- 塩……………小さじ1/4
- 生クリーム……………大さじ3
- ホットケーキミックス……………300g
- b) 生クリーム……………大さじ3
- 水……………大さじ3～6

## 作り方

- ① ポテトあんを作る。ジャガイモは皮を洗い、ぬれたまま1個ずつキッチンペーパーでくるんでからラップで包む。600Wの電子レンジで3分加熱した後、ひっくり返してさらに3、4分、すっと竹串が通るまで加熱する。
- ② ①の皮をむき、マッシャーやフォークなどでペースト状になるまでつぶす。a)を入れて混ぜ、粗熱が取れたら生クリームを加えて混ぜ合わせる。冷蔵庫で20分くらい置いた後、12等分にして丸める。
- ③ 生地を作る。ボウルにホットケーキミックスとb)を入れて混ぜる際、水は少しずつ、まとまる固さになるように様子を見ながら加えていく。手でこねて混ぜ合わせたら、12等分にして丸める。
- ④ ③を手のひらで平らに薄く延ばしたら中央に②を置く。生地を軽く握るようにして、少しずつ生地を持ち上げながらあんを包む。生地の端は指先で寄せて、しっかり閉じる。
- ⑤ フライパンに一回り大きめに切ったオープンシートを敷き、閉じ目を下にしてまんじゅうを並べる。オープンシートの下に分量外の水を100ml程度流し入れ、ふたをして強火で熱する。沸騰したら中火にして7、8分蒸す。
- ⑥ 蒸し上がったら取り出し、つやが出るようにうちわであおいでから皿に盛る。

## 利恵先生からのワンポイント

- ★ ジャガイモは男爵やキタアカリなど、加熱すると粉が吹き、ほくほくするタイプを選びましょう。
- ★ 生地を包む時、くっつく場合は手に油を少し塗りましょう。
- ★ 包むのが難しい場合は、あんに伸ばした生地をかぶせて上から包むように持ち、反対手の平の上でくるくると回すと、生地が下まで延びやすくなります。
- ★ 生地にココアや抹茶、青汁、果物のパウダーなどを入れても。ホットケーキミックス100gに対してパウダー4gを入れ、よく混ぜてから水などを加えます。

## 使用したMOA自然食品……………

ティーシュガー／塩・海っ子／ホットケーキミックス／抹茶スティックかうん



オンラインショップ



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究家。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級 (FLAネットワーク協会認定)。国際薬膳食育師3級 (国際薬膳食育学会認定)。スパイスコーディネーターマスター (SCA認定)。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>