



手軽に作れる！

## やせうま

### 【材料】 2人前

薄力粉	100g
さとう	大さじ2(18g)
きな粉	大さじ3(22.5g)
水	50mL
塩	1g
黒蜜	10g

#### このレシピのポイント

ご家庭にある身近な材料で美味しい郷土料理を手軽に楽しむことができます！

「やせうま」は大分の郷土料理で、もちもちの生地にきな粉と黒蜜がかかった美味しいスイーツ。作り方も簡単なので誰でも美味しく作ることができます。



調理時間 **20分** 食塩相当量 0.5g カロリー 271kcal

※冷蔵庫で寝かせる時間を除く

#### 栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	7.8g	食物繊維	3.3g
脂質	3.5g	亜鉛	0.7mg
炭水化物	49.6g	カルシウム	39mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

### 【作り方】

- ①ボウルに薄力粉と塩を入れ、水を少しずつ加えながら混ぜ、まとまってきたら一つに丸める。
- ②①の生地を10等分にし、楕円状に丸めてバットに並べ、ラップをかけて冷蔵庫で約1時間寝かせる。
- ③鍋に湯を沸かし、②の生地を縦方向に薄く伸ばしながら入れる。5分ほど茹で、ざるにあげて水気を切る。
- ④ボウルにきな粉とさとうを入れてよく混ぜ、③を入れてしっかり絡める。皿に盛り付けて、黒蜜をかければ完成！

かえる作

制作：大阪公立大学生活科学部・生活科学研究科  
大阪市立大学生活科学部・生活科学研究科