監修：ホームメイドクッキング
後援：公益社団法人糖業協会

ふわっとした中にもモチモチの食感が根強い人気の米粉で作る和菓子。

かるかん

鹿児島県　25分　212kcal

●材料（4人分）

やまいも…100ｇ　上新粉…100ｇ　卵白…1個分
砂糖…100ｇ　水…50cc

流し缶（14×12×4.5cm）　クッキングシート

●作り方

①やまいもは皮をむいてすりおろす。
②乾いたボールに卵白を入れて角が立つぐらいにしっかり泡立て、砂糖を加えて更にきめ細かく泡立てる。
③②に①のやまいも、水、上新粉を入れて混ぜ合わせ生地を仕上げる。
④流し缶にクッキングシートを敷き、③の生地を流し入れる。
⑤蒸気の上がった蒸し器に入れて強火で約15分蒸し、蒸し上がったら型から取り出し、冷めてから切り分ける。

memo