

## 【タイトル】 オクラかるかん

### 【材料 2 人分】

オクラ 2～3本、水 190 cc

かるかん粉(市販の物で砂糖入り) 300 g

#### 【あずき芋あん】

あずきあん 100g、さつまいも 中1本、砂糖 大さじ3



### 【作り方】

- ① オクラを茹でて、ミキサーでペースト状にしておく。
- ② あずき芋あんを作る。さつまいもは茹でて皮をむき、つぶして砂糖を混ぜておく。その後、あずきあんと混ぜて丸く形を整えておく。
- ③ ペースト状にしたオクラとかるかん粉を混ぜて、生地の状態を見ながら徐々に水を加えていく。5分程生地を休ませる。
- ④ 生地の中にあずき芋あんを入れて 20 分程蒸したら、オクラかるかんの出来上がり。