



ごませんべい



大栗市健康福祉部



Point



中力粉がない場合は
強力粉 100 g + 薄力粉 80 g で
代用可能。

材料 (60 枚程度)

中力粉	180 g
白ごま	40 g
黒ごま	20 g
砂糖	40 g
塩	5 g
ぬるま湯	90 c c
揚げ油	適量

作り方

- ① 中力粉、ごま (白、黒)、砂糖、塩をまぜて、ぬるま湯でよくこねる (20~30 分間)。
- ② こねた生地を布巾に包み、冷蔵庫で 30 分以上ねかす。
- ③ 棒状にのばし、適当な大きさに切る。麺棒で薄く円形にのばす。
- ④ 150°C くらいの低めの温度できつね色になるまで揚げる。