

さつまだんご



- 1人当たり
エネルギー 198kcal
食塩相当量 0g

材料（4人分）	
さつまいも	90 g
白玉粉	225 g
水	90～110 g
きな粉	適量
黒みつ	適量

★ 作り方 ★

- ①さつまいもは皮を剥いて、3cm位に切って茹でます。
- ②茹で上がったら、粗くつぶします。
- ③白玉粉に水を入れて混ぜ、②のさつまいもを混ぜ合わせます。
- ④ひと口大に丸めて、真ん中をくぼませて、沸騰したお湯に入れて茹でます。
- ⑤皿に盛り、お好みできな粉、黒みつをかけて出来上がり。

さつまいもの茶巾



- 1人当たり
エネルギー 66kcal
食塩相当量 0.1g

材料（4人分）	
さつまいも	中1本
バター	10 g
砂糖	5 g
レーズン	5 g

* お好みでシナモンを加えても

★ 作り方 ★

- ①さつまいもは皮を剥き、適当な大きさに切り茹でます。
柔らかくなったら水気を切り、つぶします。
- ②①にバター、砂糖を入れ、湯通ししたレーズンを混ぜます。
適当な大きさにしてラップに包み、茶巾にします。