

【さつまいものようかん】レシピ

【材料 こども6人分】

さつまいも	300g
スキムミルク	大さじ3(18g)
水	50cc
粉寒天	小さじ1と1/4(2.5g)
水	100cc
砂糖	50g



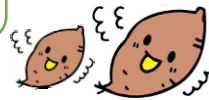
※ご家庭で作りやすいように、分量等を一部変更しています。

栄養価<1人分>

エネルギー	106kcal	脂質	0.1g
たんぱく質	1.6g	食塩	0g



さつまいもが美味しい季節です。食べ過ぎないように気を付けます！



【作り方】

- ① さつまいもは皮を厚めにむき、1.5cm幅のいちよう切りにし、水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、ボウルに移す。
- ② スキムミルクを水で溶く。
- ③ 鍋に水と粉寒天を入れてよく混ぜ、火にかけて煮立ってきたら火を弱め、2分くらい混ぜながら寒天を煮溶かす。
- ④ ③に砂糖を加えて溶かし、②のスキムミルク液を加える。
- ⑤ ①のさつまいもに④を少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱を取り、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

☆ポイント☆

- ・なめらかな口当たりと、さつまいもの甘味が人気のおやつです。
- ・スキムミルクを加えているので、カルシウム量がアップします。
- ・さつまいもをつぶすのをお子さんと一緒に行うなど、料理の過程も楽しむことができます。