

さつまいも羊羹

○ 材料(8人分)

さつまいも	250g
塩	大さじ1
粉寒天	3g
水	200ml
黒砂糖	60g
塩	小さじ1/4



○ 作り方

- ① さつまいもは2cmの厚さに切り、塩水に10分つけてアクをとる。
水気をきってラップで包み、電子レンジで4~5分加熱して柔らかくする。
- ② さつまいもを布巾で包んで皮をむき、マッシャーでなめらかになるまでつぶす。
黒砂糖、塩を加えて混ぜ合わせる。
- ③ 小なべに水と粉寒天入れて火にかけ、沸騰したら
弱火にして寒天を煮溶かす。
- ④ ③に②を入れてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ ラップを敷いた容器に④を入れて表面を平らにし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったら8等分に分け、器に盛り付ける。

エネルギー

109kcal

たんぱく質

1.7g

食塩相当量

0.0g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん