

かんたん

No.32

ふれ愛レシピ

サツマイモもち

材料（4人前）

さつまいも……………400g
片栗粉……………大さじ4
バター……………10g
サラダ油……………小さじ1

【栄養成分／1人あたり】

エネルギー	211kcal
たんぱく質	1.2g
炭水化物	40.7g
塩分	0.05g
脂質	4.7g

- ① さつまいもは輪切りにし、皮を厚めにむき2cm角に切る。
- ② 鍋に入れ強火でゆでる。竹串を刺しスッと通ったら、ゆで汁を捨て温かいうちにマッシャー等でなめらかにつぶす。
- ③ 片栗粉を加え、手でよくこねる。
- ④ 適当な大きさに丸め、熱したフライパンにサラダ油とバターを入れ、弱火で両面をじっくりと焼く。



前回のレシピ（子持ちししゃものマリネ）は、
・お弁当でもOK
・骨ごと食べられる
など、多くの方から感想をいただきました。



ふれ愛キャラクター
：AIちゃん