

# キッズトントン さつまいもの茶巾絞り

材料(約6個分)

さつまいも 250g

砂糖 大さじ2

塩 少々

ゆであずき レーズン 各適量

作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、2センチ幅のいちよう切りにして、水にさらす。蒸し器で、竹くしが刺さるくらいまで10分くらい蒸す。
- ② 蒸しあがったら、ボールに入れてつぶし、砂糖、塩を加える。
- ③ ラップを広げ、生地をのせ、お好みでゆであずきやレーズンを小さじ程度のせる。
- ④ ラップで包み、上端をひねって丸く形作る。ラップを静かに外して器に盛りつける。

平成29年11月10日 岐阜市食生活改善推進協議会 三里支部