

<さつまいもの茶巾しぼり>

さつまいも	300g
砂糖	大3
塩	少々

- 1 さつまいもはきれいに洗い皮をむく。1 cmの厚さの輪切りにし水にさらす。
- 2 さつまいもを鍋に入れる。さつまいもがつか
る程度に水を入れ、柔らかくなるまでゆでる。
(電子レンジ500w6分程度・蒸し器で10分
程度蒸す)
- 3 ゆであがったら水気をきり熱いうちにボウ
ルに移し、木べら等をつぶす。
- 4 3に砂糖と塩を入れよく混ぜる。
- 5 4を8等分に分け、1つずつラップで包み
しぼる。