



さつまいもはつぶすだけでもいいですが、砂糖と練りごまを加えてからブレンダーやミキサーにかけると、よりなめらかに仕上がります。

## ★芋ようかん

(熱量 107kcal、蛋白質 0.7 g、脂質 0.6g、カルシウム 27 mg、食塩相当量 0g)

材料 (作りやすい分量)	作り方
さつまいも 320g 砂糖 100g 練りごま 16g 粉寒天 4g 水 240ml	<p>① さつまいもは皮をむいて2cm角に切り、水からゆでる。軟らかくなったら、ゆで汁を捨ててつぶし、砂糖と練りごまを加える。</p> <p>② 鍋に粉寒天と水を入れ煮溶かす。沸騰したら火を止め、①に少しずつ加えてのばしながら混ぜる。</p> <p>③ 粗熱をとり、型に流し冷蔵庫で冷やす。</p> <p>※栄養価は1/8量で算出しています。</p>