



おいしく・健康的に食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



## 野菜でおやつを作ってみよう! さつまいもで芋もち



一個あたりのエネルギー <b>63kcal</b>	食塩相当量 <b>0.1g</b>	調理時間 <b>約20分</b>
------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (8個分)

さつまいも	1本
水	大さじ1
バター	10g
片栗粉	大さじ3
砂糖	大さじ2
牛乳	大さじ2
塩	少々

A

### ■作り方

- ① さつまいもを流水で洗い、皮を剥かずに1cm幅のいちょう切りにし、水に5分程度さらす
- ② 耐熱容器に①と水を入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで5分程度加熱する
- ③ ②を熱いうちにフォークなどで潰し、Aを加えてよく混ぜ合わせる
- ④ ③を8等分にし、平たく丸める
- ⑤ フライパンにバターを熱し、両面に焼き色がつくまで焼く



熱いうちに上から追いバターをしても美味しいですよ

cooking memo