



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.



手作り和菓子を楽しむ 芋ようかん



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
208kcal	0.1g	約20分

※冷やし固める時間は除く
この表示値は目安です

■材料 (3人分)

さつまいも……………250g
粉寒天……………4g
牛乳……………200ml
砂糖……………50g
炒りごま(黒)……………適量

■作り方

- ① さつまいもは2cm幅の輪切りにし、厚めに皮を剥いて10分程度水にさらし、水気を切る
- ② 鍋にたっぷりの水を入れ、①を入れ中火で熱し、さつまいもが柔らかくなったら湯を捨てて、鍋の中でさつまいもをよくつぶす
- ③ 別の鍋に粉寒天、牛乳を入れて火にかけ、粉寒天が溶けたら砂糖を加えてさらに1～2分しっかり煮詰める
- ④ ③に②を加え、練り混ぜる
- ⑤ 型に④を入れ、表面を平らにし置き、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす
- ⑥ 固まったらお好みの大きさに切り分け、黒ごまをのせる



・調理に使用している型は縦12cm×横5cm×高さ4cmのものを使用しています
・砂糖の分量はさつまいもの甘さによってお好みで調整してください

cooking memo