

# さつまいもの茶巾絞り



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー： 91kcal  
たんぱく質： 1.4g  
脂 質： 0.2g  
炭水化物： 22.6g  
食塩相当量： 0g

## 【材料（1人分）】

さつまいも 40g  
ゆで小豆缶 大さじ1(20g)

★ポリ袋 M (25×35cm)

## 【下準備】

○さつまいも・・・薄いいちょう切り

## 【作り方】

- ① さつまいもをポリ袋に入れ、袋をねじって空気を抜き、上を結ぶ。
- ② 沸騰した湯に入れ、15分加熱する。
- ③ 布巾の上に取り出す。熱いうちに布巾ではさんでつぶす。
- ④ 口を開け、ゆで小豆缶を加え混ぜる。
- ⑤ 混ぜたらひとまとめにし、袋をねじって茶巾にしぼる。



水を入れなくても加熱できます。  
かぼちゃでも美味しく作れます。