



瀬戸内市 健康づくり推進課

# じゃがいもトリュフ



## 【材料（4人分）】

|         |          |
|---------|----------|
| じゃがいも   | 100g     |
| ホワイトチョコ | 1枚(40g)  |
| 砂糖      | 小さじ1(3g) |

## 【栄養価（1人分）】

|       |          |
|-------|----------|
| エネルギー | : 74kcal |
| たんぱく質 | : 1.2g   |
| 脂質    | : 4.0g   |
| 炭水化物  | : 9.8g   |
| 食塩相当量 | : 0g     |

他のレシピは  
こちらから



## 【下準備】

○じゃがいも・・・大きめに切り、耐熱容器に入れ、水に5分さらす

## 【作り方】

- ① じゃがいもの水を捨て、ふんわりラップをかけ、電子レンジ（500w）で3分半程度加熱する。じゃがいもに火が通っていない場合は、様子を見て追加で加熱する。
- ② ①にホワイトチョコを割り入れる。
- ③ 砂糖を加え、フォークでつぶしながら混ぜる。
- ④ 粗熱がとれたら12個に丸め、お好みできなこ、ココア、抹茶などをまぶし、冷蔵庫で冷やす。

じゃがいもを使ったかんたんデザートです。

じゃがいもが熱いうちにホワイトチョコを割り入れてください。

かぼちゃ、さつまいもでも作れます（甘みがあるので砂糖は不要です）。