



# さつまいも茶巾



他のレシピは  
こちらから



## 【栄養価（1人分）】

エネルギー：127kcal

たんぱく質：1.6g

脂 質：1.3g

炭水化物：29.3g

食塩相当量：0g

## 【材料（4人分）】

さつまいも	300g
牛乳	大さじ4(60g)
砂糖	大さじ2(18g)
黒いりごま	適量

## 【下準備】

○さつまいも・・・皮をむいて一口大の大きさに切る  
水にさらして水気をきる

## 【作り方】

- ① 耐熱容器にさつまいもを入れてふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で4分程加熱する。
- ② ①をつぶし、牛乳、砂糖を加えて混ぜる。
- ③ 混ざったら、ラップで適当な大きさに丸める。
- ④ 器に盛り付け、ごまをのせる。

黄金色に輝く財宝に見立て、金運の上昇を願う意味が込められています。