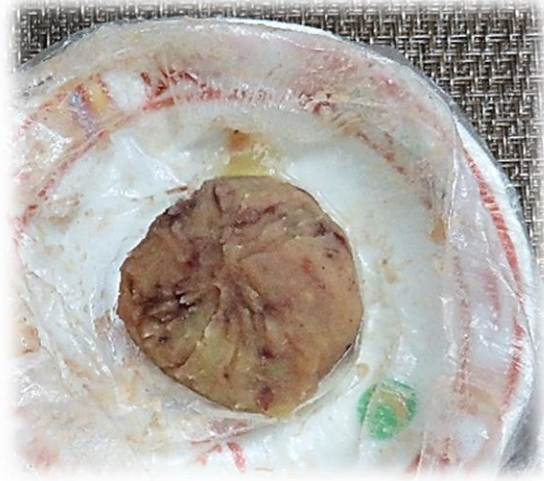




瀬戸内市 管理栄養士

さつまいもの茶巾絞り



他のレシピは
こちらから



【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。