



瀬戸内市 管理栄養士

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）。