

芋ようかん ほうじ茶

芋ようかんの作り方

【材料分】3人分

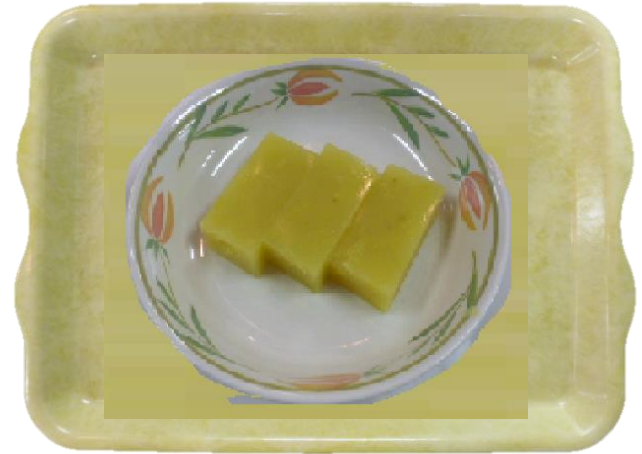
・さつま芋	210g
・寒天（粉）	2.1g
・砂糖	24g
・水	195g

【作り方】

- ① さつま芋は皮を剥いて適当な大きさに切ってから蒸す。
- ② ①のさつま芋を温かいうちに潰す。さらにさつま芋の2/3はフードプロセッサーにかけ、さらに細かくする。
- ③ 鍋に水を入れ80℃くらいになったら寒天を加え、混ぜながら溶かして少しとろとした寒天液を作り、砂糖を加える。
- ④ ③の鍋に②の芋を入れ4～5分練る。
- ⑤ 型に入れる前に残りのさつま芋を加え軽く混ぜる。
- ⑥ 水でぬらしたバットに⑤を流し入れ、固まるまで冷やす。

今日の飲み物

ほうじ茶はカフェインの
少ないお茶です



168kcal（1人分あたり）

Point

さつまいもには食物繊維・ビタミンCが豊富に含まれており、排便促進、コラーゲン生成・免疫力を高めるのに効果的です。
また、寒天にも食物繊維が豊富に含まれています。