

# さつま芋ようかん



作り方

## 材料（12人分）

<input type="checkbox"/>	粉寒天	4g	
<input type="checkbox"/>	水	200cc	
<input type="checkbox"/>	砂糖	60g	
<input type="checkbox"/>	牛乳	200cc	
<input type="checkbox"/>	さつま芋	400g	
<input type="checkbox"/>	塩	少々	

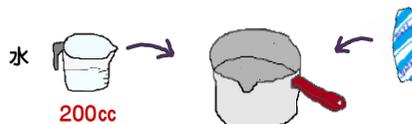
流し箱がない場合は  
おうちにあるバットやタッパーなどを  
代用しても◎

### 栄養価（1人あたり）

エネルギー：73kcal  
たんぱく質：0.9g  
脂質：0.6g  
炭水化物：15.2g  
食塩相当量：0.1g

① 鍋に水200ccを入れ、粉寒天を加えて混ぜる。

下準備



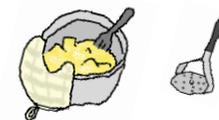
② さつま芋は皮をむき、1.5cm角に切ってゆでる。ゆで汁を捨て、

熱いうちにつぶす。

ゆでる



つぶす



③ ①を火にかけて、沸騰したら弱火で約2～3分煮溶かし、砂糖、牛乳、

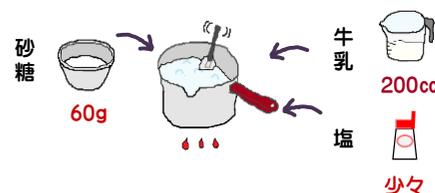
塩を加え火からおろす。

煮溶かす



弱火にして  
2～3分

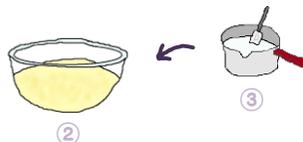
（  
2～3分後  
）



火から  
おろす

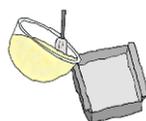
④ ③を②に入れ、なめらかになるまで練る。

練り上げる



⑤ 流し箱に入れ、冷やし固める。

固める



切り  
分ける

