

さつま芋ようかん



作り方

材料（12人分）

- 粉寒天 4g 
- 水 200cc
- 砂糖 60g 
- 牛乳 200cc 
- さつま芋 400g 
- 塩 少々 

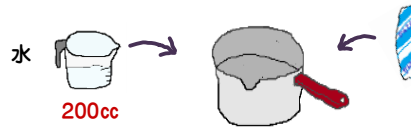
流し箱がない場合は
おうちにあるバットやタッパーなどを
代用しても◎

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。

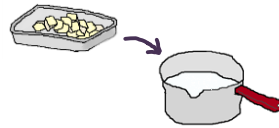
下準備



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



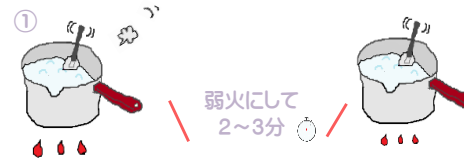
つぶす



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、

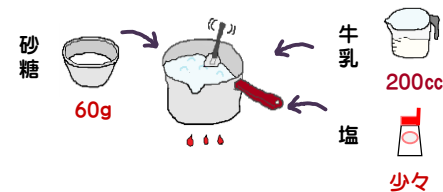
塩を加え火からおろす。

煮溶かす



弱火にして
2～3分

（2～3分後）



火からおろす

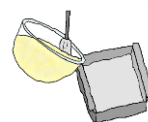
④ ③を②に入れ、なめらかになるまで練る。

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

