

■材料（4人分）

さつまいも	200g
A { 砂糖	大さじ 3
塩	1つまみ
B { 抹茶	小さじ1/4
熱湯	小さじ 1
甘納豆	12粒



●1人分の栄養価

エネルギー	85kcal
たんぱく質	0.7g
カルシウム	18mg
塩分	0.4g

●調理した人からの声

ラップで茶巾しぼりをすると、形が簡単にでき、しぼり目が模様になって、見栄えが良くなりました。

■作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、1cm厚さの輪切りにし、水に10分さらして水気をきる。
- ② ①を鍋に入れてかぶる程度の水を加える。ふたをしてやわらかくなるまでゆでる。ゆで汁50ml残してから、水気をきる。
- ③ さつまいもを裏ごしし、きれいな鍋に入れてAを加え、中火にかけて砂糖が溶けるまで練る。固い場合は②のゆで汁を少し加え、丸めやすい固さにする。
- ④ ③から20g取り分け、Bの熱湯で溶いた抹茶を加えてよく混ぜ、12等分し、丸める。
- ⑤ ③の残りは4等分し、丸める。
- ⑥ ラップの上に⑤と④を3個ずつのせて軽く押さえる。ギューとしぼり、ラップをはがす。甘納豆を3個ずつのせる。

●管理栄養士のワンポイント

今回さつまいもはゆでましたが、電子レンジや蒸し器を使ってやわらかくすることもできます。その場合はお湯で丸めやすい固さにしていきましょう。抹茶を使うときれいな茶巾となりますが、さつまいもだけの茶巾もとてもおいしいです。

<デザート>

二色茶巾いも