

# 栄養士おすすめ！ あわっ子レシピ

## さつまいももち

### 【材料 4 人分（8 個分）】

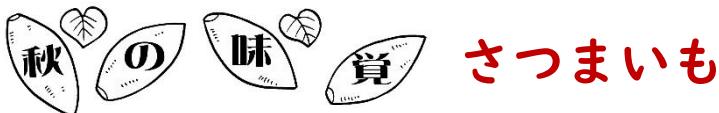
さつまいも	200g
（皮をむいた状態）	
かたくり粉	大さじ3
牛乳	大さじ2
バター	10g



### 【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、1.5cm 程度の角切りにし、水にさらした後、水気を切る。
- ② 竹串がすっとささるぐらいの固さにゆでる。  
熱いうちに、マッシャーやフォークでつぶす。
- ③ ②に分量の半分の牛乳とかたくり粉（全量）を入れ、よく混ぜる。粉っぽさが残る場合は残りの牛乳を少しずつ足していく。
- ④ なめらかになったら、人数分×2個に分け、平たく丸める。
- ⑤ フライパンにバターをひき、中火でじっくりと両面を焼く。  
表面が透き通ってきたらできあがり！

じゃがいもで作る「いももち」のさつまいもバージョンです。表面はカリッと、中はもちもちの食感です。さつまいものやさしい甘さがおいしいです。簡単に作れるので、おやつにもぴったりです。



「なると金時」は徳島県を代表する特産物のひとつです。徳島県の温暖な気候と海のミネラルをたっぷり含んだ砂地で栽培され、上品な甘さとホクホクとした食感がおいしいです。

さつまいもには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維や、かぜや病気になりにくくするビタミンCが多く含まれています。

