

さつま芋とリンゴの茶巾

<材料> 4人分

さつま芋	300g
はちみつ	大さじ1
リンゴ	1/4個
きび砂糖	大さじ1

<作り方>

- ① さつま芋は皮をむいて縦半分に切り、厚さ1cmの半月切りにしてサッと水で洗う
- ② 小鍋にさつま芋を入れ、かぶる量の水を加えて弱火でゆっくり煮る
- ③ リンゴを皮ごといちょう切りにし、別の小鍋にいれる
きび砂糖をまぶして弱火で煮る（急ぐ場合は水を少し加えて煮る）
きび砂糖が溶ければOK
- ④ ②のさつま芋が煮えたら水分をきり、熱いうちにつぶしてはちみつを加え混ぜる
- ⑤ ③の煮リンゴも加えて混ぜる
さつま芋がほくほくすぎたら、少ししっとりするように水を加える
- ⑥ 粗熱をとり4等分に別け、ラップで茶巾に形成してから器に盛る

さつま芋は食物繊維が豊富で腸の働きを活発にします

