

さつま芋のきな粉かけ

<材料> (4人分)

さつま芋	300g
きび砂糖	大さじ1
きな粉	大さじ3

<作り方>

- ① さつま芋はよく洗っておき、皮付きのまま1cm厚さのいちよう切りにする
- ② 切ったさつま芋は塩水にくぐらせ、ざるに取って水をきる
- ③ フライパンにさつま芋を広げて入れ、ひたひたに浸かる量の水を加える
- ④ ふたをして中火にかけ、さつま芋が柔らかくなるまで煮る
- ⑤ 柔らかくなった際、水が残っていれば水をきる
- ⑥ 水分がなくなったら、きび砂糖を入れる
- ⑦ よく混ぜたら火を止め、器にとって冷ます
- ⑧ 冷めたら、きな粉をふり出来上がり

さつま芋には、たくさんの
ミネラル・ビタミン類
が含まれています

カリウム: 高血圧予防
ビタミンC: 美肌効果

