

さつま芋のチーズようかん



★材料（4人分）

	さつま芋	200g
	スライスチーズ	2枚
	スキムミルク	大さじ2
	水	50ml
A	粉寒天	2g
	水	150ml
	砂糖	20g

《1人分栄養価》

エネルギー	123kcal
たんぱく質	3.5g
脂質	2.6g
食塩相当量	0.3g

★作り方

- ①さつま芋は皮をむき、2cm幅のちょう切りにし、水にさらす。柔らかくなるまで茹でて水切りし、粗くつぶす。
- ②スキムミルクを50mlの水で溶く。
- ③鍋にAを入れ火にかけ、粉寒天が溶けたら、砂糖を加えて煮溶かし、軽く沸騰させ②を加える。
- ④③にスライスチーズを一口大にちぎって加え、チーズを溶かす。
- ⑤①のさつま芋を④に少しずつ加え、よく混ぜながら粗熱を取り、型に流して冷蔵庫で冷やし固める。

※冷蔵庫で2日以内に食べきりましょう