

芋ようかん

91kcal

残ったふかし芋や焼き芋をちょっとアレンジ♪

●材料 (子ども 1 人、大人 2 人)

さつまいも・・・150g

100%リンゴジュース 90cc

寒天・・・・・・小さじ 1 弱 (1.5g)

砂糖・・・・・・小さじ 3

スキムミルク・大さじ 1

バター・・・・・・1 かけ



●下準備

・さつまいもは皮をむいて水にさらしておきます。

●つくりかた

①さつまいもを茹で、柔らかくなったらよく潰しておきます。

②鍋にリンゴジュースと砂糖、寒天を入れ沸騰させ、3分ほど煮ます。

③②にさつまいもとスキムミルク・バターを混ぜ、なめらかになったら水で濡らした型に入れ、冷蔵庫で冷やして完成です。(固すぎるときは、型に入れる前にすこし水分を足してください)

残ったふかし芋や焼き芋を使えば、その分作業が短縮できます。