

## ④芋ようかん



### ♪材料(幼稚園生の弁当箱1個分)♪

サツマイモ…500g  
牛乳…70ml  
砂糖…大さじ1  
塩…少々

### ♪作り方♪

- ① サツマイモを蒸かし、皮をむく(残っていても良い)。
- ② ボウルに熱々の芋と砂糖、塩、牛乳を入れ、つぶし混ぜる(食感を楽しむ為に、完全につぶさなくて良い)。
- ③ 冷めないうちに、アルミ弁当箱又はタッパーに空気が入らないよう詰める。
- ④ 冷やし固まったら、型からはずし好みの大きさに切り分ける。

<幼稚園生の弁当箱1個分

エネルギー:742kcal 食塩相当量:0.3g>

♪ひとこと♪

サツマイモのうま味たっぷり♪ 時短で美味♪