

# さつまいもようかん

(1人分)  
エネルギー 53kcal  
たんぱく質 0.4g

(主材料) さつまいも  
(調理時間) 30分  
※冷蔵庫で冷やす時間を除く

用意するのは、さつまいも・砂糖・粉寒天・水だけ♪  
材料はシンプルですがさつまいもの甘さがひきたつおいしい和菓子です！

《材料・分量》 子ども 6人分 (おとな 約4人分)

\*分量は廃棄量を含みます。

さつまいも	180g	(中1個)
砂糖	20g	(大さじ2・1/3)
粉寒天	1.2g	(小さじ0.5弱)
水	90g	(大さじ6)

※調味料については、大量に作る保育園の量なので、ご家庭では加減して下さい。

【 作り方 】 \* ..... 子どものお手伝いできそうなところ



### ポイント1

さつまいもは、よくつぶすことで滑らかに仕上がりと、舌触りよく食べやすくなります。



### ポイント2

さつまいもの甘さを見て、砂糖の量は調整して下さい。

① さつまいもは皮をむいて一口大に切り、茹でる。やわらかくなったらお湯を切り、ボールにうつした後、芋が熱いうちにマッシャーなどでよくつぶす。

② 鍋に水と寒天をいれてよく混ぜる。弱火にし、ヘラで混ぜながらよく煮溶かす。煮立ってから1～2分したら砂糖を加えて混ぜ、火を止める。



切り分けて...

出来上がり！



✿型抜きをしても楽しいですね✿

③ 鍋に①をうつし、②の寒天液を少しずつ加え、弱火で加熱しながら混ぜ合わせる。

④ 水で濡らした流し缶やバットに③を空気が入らないように入れ、ヘラなどで表面を平らにする。冷蔵庫で20～30分程度冷やし固める。