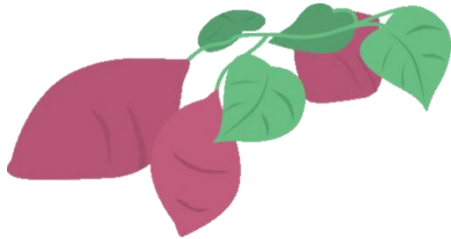


## さつま茶巾

|       |      |
|-------|------|
| サツマイモ | 200g |
| 砂糖    | 大1~2 |
| バター   | 大1   |
| 牛乳    | 大2~3 |
| レーズン  | 大1   |

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 234kcal |
| タンパク質 | 2g      |
| 脂質    | 5.8g    |
| 塩分    | 0.1g    |



【2人分】



- ① サツマイモは1cm厚さの輪切りにして厚く皮をむき、水にさらしてアクを抜く。
- ② レーズンはサッと洗い、ぬるま湯につける。
- ③ 皿に①を並べラップをかけ、電子レンジで5~6分加熱する。(竹串がスッと通るまで)
- ④ ボウルに③を入れ、砂糖とバターを混ぜる。
- ⑤ 牛乳を少しずつ混ぜ入れて好みの柔らかさにする。(冷やして食べるときはゆるめがよい。)
- ⑥ 生地を4等分し、ラップで包んで茶巾絞りにする。
- ⑦ ②のレーズンは水を切り、⑥の上に飾る。  
(刻んだレーズンを生地に混ぜ込んでもよい。)