

茶巾しぼり

(幼児1人分) エネルギー：74 kcal 塩分：0.2g

さつまいもには糖質が多く含まれ、ビタミンCも
いも類の中で最も多くなっています。
また食物繊維も豊富で便秘解消に効果的です。



材料 (幼児4人分)

※大人1人分はレシピの1/2量で
お作りください。

- さつまいも・・・200g
- 砂糖・・・・・・・・8g
- 塩・・・・・・・・少々
- 人参(飾り用)・・・30g

作り方

- ①さつまいもは皮をむいて輪切りにして蒸す。
(目安：15分程度)
- ②竹串がすっと通るように火が通ったら
ボウルにうつし、つぶす。
- ③砂糖と塩を加えなめらかになるまで混ぜる。
この時重たい場合は牛乳を少々加える。
- ④なめらかになったら4等分し、ラップ又は
かたく絞ったサラシで丸め絞る。

クッキングメモ

- ・トッピングに輪切りにしてゆでた人参を
星型などに型抜きし、茶巾しぼりの上に飾ると、
彩りよくかわいいおやつになります。
丸めたり、ラップで絞るところをいっしょに
楽しみましょう。

