

# さつまいも餅

砂糖なし、さつまいもの素材の甘さで。スキムミルクでカルシウムアップ！じゃがいもやかぼちゃでも代用できます。



## □ 1人分の栄養価

エネルギー	175 kcal
カルシウム	65 mg

## 【材料】2人分

さつまいも	150 g
片栗粉	大さじ2
スキムミルク	大さじ1
バター	10 g



## 【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。
- ②さつまいもがゆであがったら、ザルにとって水を切り粗熱がとれたらビニール袋に入れ、片栗粉、スキムミルクを入れてよくもむ。
- ③②を1cm程度の厚さで食べやすい形に平たくまとめる。
- ④フライパンにバターを熱し、③を両面こんがりと焼く。