

# 誰でも簡単においしく 作れる健康料理

今回は、サツマイモ餅を作ってみました！

# ①必要なもの

## 10個～12個分の材料

- サツマイモ 大1本 300 g
- 切り餅 2個 100 g
- きなこ 大さじ4 28g
- 砂糖 大さじ2 18g



## ②作り方1

サツマイモの皮をむき、1cmに角に切り水を張ったボールにつけておく。



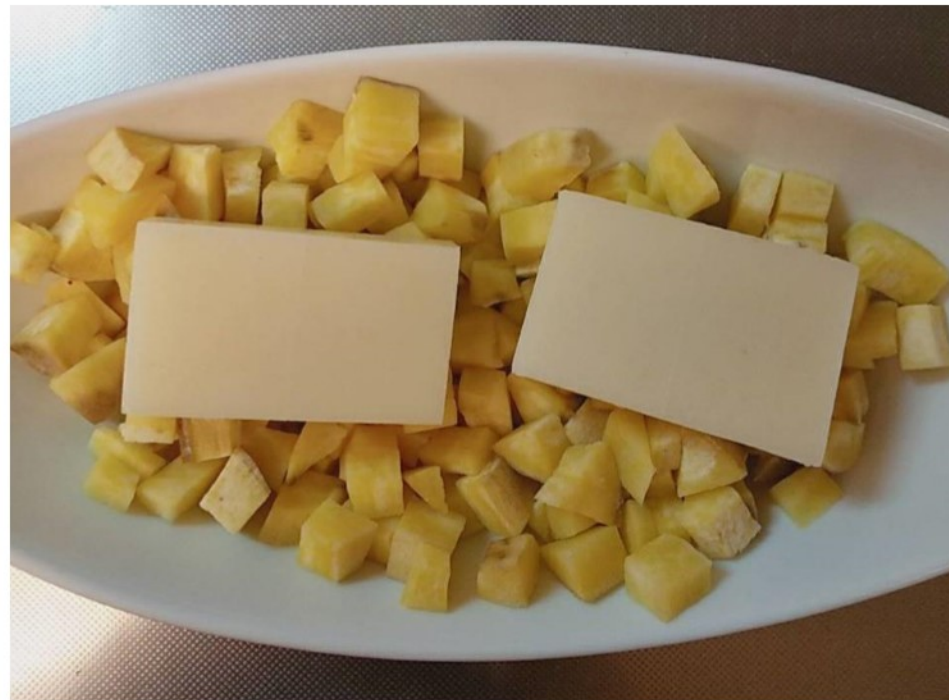
## ③作り方2

作り方1の水を切り、耐熱皿に並べてラップをし電子レンジ600Wで5分加熱する。



## ④作り方3

作り方2を取り出し、水にくぐらせた切り餅をサツマイモの上のせ、ラップをしてさらに3~5分加熱する。





## ⑤作り方4

作り方3がやわらかくなくなったら、ボウルに移しサツマイモと切り餅をつぶしながら、木べらでサツマイモがよく馴染むまで混ぜあわせる。

スプーンでもOK！



## ⑥作り方5→完成！！

作り方4を10～12等分にし、手に水をつけながら丸め、きな粉と砂糖を混ぜたものにまぶしたら完成！



すごく簡単にできるので  
ぜひ作ってみてください♡