

# 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。

