

# さつまいもの茶巾絞り



お芋をつぶして  
混ぜるだけ。  
かんたん、おやつ!

## 【材料】 4人分

さつまいも……………100g  
バター……………2g  
砂糖……………大さじ1強(10g)  
塩……………少々  
レーズン……………4粒



(1個分48kcal)

## 【作り方】

- ①さつまいもは皮をおき、輪切りにして水にさらし、ゆでて水気をきる。
- ②①を熱いうちにつぶし、バターと砂糖と塩を混ぜ合わせる。
- ③ラップに一人分ずつ分けて、レーズンをのせて茶巾にしぼる。

