

材 料 (直径3cm程度の丸型12個分)

さつまいも	300g	油(焼き用)	15ml
バター	20g	天下蜜	適量
牛乳	60ml	(八丁味噌だれ1:黒蜜1の割合)	
塩	少々	きな粉	適量
片栗粉	45g		

作り方

1. さつまいもの皮をむき一口大に切り、水にさらす。(5~10分)
2. 1のいもをザルに上げ水を切り、耐熱皿に並べふんわりラップをかけて電子レンジ600Wで約5~6分加熱する。(いもに竹串がすっと通ればOK)
3. 熱いうちにつぶし、バターを加え混ぜる。さらに牛乳を少しずつ加え混ぜ、滑らかにする。
4. 片栗粉と塩を加え、よく混ぜひとまとめにする。
5. 4を一口大に丸め、油を敷いたフライパンで両面がきつね色になるまで焼く。(弱火~中火)
6. 天下蜜を煮詰めてとろみを出す。
7. 器に盛り、煮詰めた天下蜜ときな粉をかける。

調理時間
の目安
約25分

栄養価

(1個
あたり)

エネルギー	▶ 67kcal	食物繊維総量	▶ 0.4g
たんぱく質	▶ 1.4g	カルシウム	▶ 18mg
脂 質	▶ 4.2g	鉄	▶ 0.2mg
炭水化物	▶ 5.6g	食塩相当量	▶ 0.1g

さつまいも餅

ころんと
ちっちゃなおもちに
みんなが笑顔

さつまいも本来の味と
天下蜜の上品な
甘味が魅力です。
幅広い年代の方々におすすめ。

