

本日のレシピ

さつまいもの豆乳おやき

材 料 (4人分)

さつまいも	-----	200g
調製豆乳	-----	160ml
片栗粉	-----	大さじ1弱 (8g)
きび砂糖	-----	小さじ1/2 (1.5g)

作 り 方

- ① さつまいもの皮をむき、柔らかくなるまでゆでる又は蒸す。
- ② 少し粗めにマッシュし、豆乳を混ぜる。(目安は手にとってまとめられるくらい)
- ③ 硬さをみながら片栗粉を加えていき、調整する。
- ④ テフロン加工のフライパンに丸めたおやきを並べて、両面焼いたら完成。

さつまいもの水分量を見て豆乳・片栗粉の量を調整してくださいね。



1人当たり100kcal

ジンジャーアップルティー

材 料 (4人分)

ルイボスティーバッグ	-----	1こ
水	-----	500ml
りんご	-----	40g
しょうが	-----	3g



作 り 方

- ① お湯を沸かし、ルイボスティーバッグを入れて煮出す。
- ② りんごとしょうがはすりおろす。
- ③ ルイボスティーと②を煮立てる。