

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

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みて豆乳・
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 ----- 500 ml
りんご ----- 40 g
しょうが ----- 3 g



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。