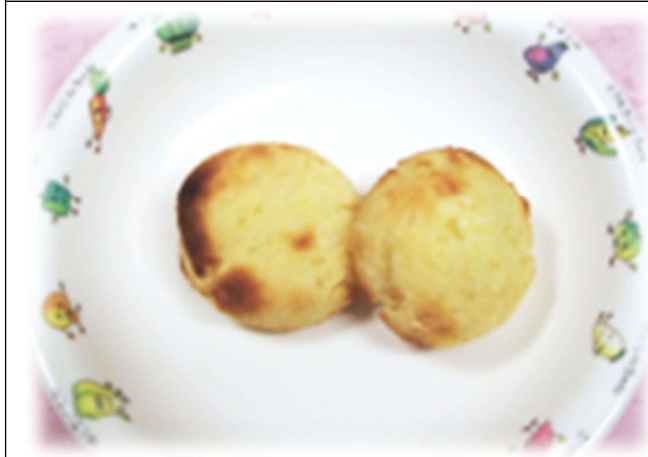


スイートポテトもち



1人分（2個分）の栄養価

エネルギー	83kcal	カルシウム	15mg
たんぱく質	0.8 g	食塩相当量	0 g
脂質	0.1 g		

一口メモ

材料（10個分）

作り方

品名	量	下準備	
さつまいも	200 g		① さつまいもは皮をむいて1 cm厚の輪切りにし、水にさらし蒸す。
オレンジジュース（100%）	大さじ2		② ①が熱いうちにマッシャーやすりこぎを使って細かくつぶし、冷めないうちにオレンジジュース・砂糖を加え、手早く混ぜ合わせる。
砂糖	大さじ2		③ 白玉粉は、水を少しずつ加えながらこねて、耳たぶくらいのかたさにする。（水の量は、かたさをみながら調整する。）
白玉粉	大さじ2		④ ②と③を合わせてよくこね合わせ、10個にまるめ平たくして、フライパンにうすく油をひいて焼く。
水	大さじ1~2		※焼き上がりに、しょうゆを軽く塗ると風味が良くなります。