**●さつまいもの茶巾絞り●**平成２４年　９月

**【材料　８人分】**

**１人分　７２kcal**

・さつまいも…１５０ｇ

・バター…１５ｇ

・さとう…３０ｇ

・りんご…１００ｇ（１／４個）

Ａ

・さとう２７ｇ

**【作り方】**

1. りんごの皮をむき、みじん切りにする
2. 切ったりんごとＡのさとうを皿に入れレンジで２分加熱し、一度混ぜて再び２分加熱する
3. さつまいもを濡らしたキッチンペーパーとラップで包み、レンジで４分加熱する
4. さつまいもの皮をむき、ザルで裏ごしする
5. ボウルにバター、さとうを加えて混ぜ、②④を加えてさらに混ぜる
6. 皿にラップをひき、⑤を入れて茶巾に絞る

**●さつまいもの茶巾絞り●**平成２４年　９月

**【材料　８人分】**

**１人分　７２kcal**

・さつまいも…１５０ｇ

・バター…１５ｇ

・さとう…３０ｇ

・りんご…１００ｇ（１／４個）

Ａ

・さとう２７ｇ

**【作り方】**

1. りんごの皮をむき、みじん切りにする
2. 切ったりんごとＡのさとうを皿に入れレンジで２分加熱し、一度混ぜて再び２分加熱する
3. さつまいもを濡らしたキッチンペーパーとラップで包み、レンジで４分加熱する
4. さつまいもの皮をむき、ザルで裏ごしする
5. ボウルにバター、さとうを加えて混ぜ、②④を加えてさらに混ぜる
6. 皿にラップをひき、⑤を入れて茶巾に絞る