



女の子だ〜い好き♡ さつま芋和スイーツ

いももち



さつま芋

主成分はでんぷん。エネルギーになります。熱に強いビタミンも多く含んでいます。食物繊維も豊富で便秘の解消に役立ちます。

1. 材料(1人分)

もち(市販の)

2コ

← これでご飯1膳分のカロリーです。

さつま芋

50g...

皮をむきざっくり切る。



ウエイトコントロールが
必要であれば
半量でいいかな?

④ (さとう
塩)

大さじ1/2くらい

ひとつまみ



さつま芋は品種や時期により甘さはまちまちです。さとうを入れる前に味見をして加減は、テレビ番組に「スイートポテト」や「この仕事振」なのがある。やっぱり毎回味見してから後入れのさとうを決めるんだって。プロでさえ味見してるんだから 素人の謙虚であれ

きなこ

適量

黒おごま

適量

3. つくり方

①もちとさつま芋はラップに包んでレンジでチンするか蒸してやわらかくする。

②①をすり鉢でつぶしたり、ねったりして合わせて④を加えさらに合わせる。

③②の半分をきなこに、残り半分をすりごまにころがす。

🍠「さつま芋」ってすごい!

紀元前から食べられてきたさつま芋ですが、NASAでも宇宙ステーションで栽培するものに研究中。栄養があって葉や茎まで食べれて少ない水で育つ。そして土壌の人の養分をニギが出来る。これって戦争中子供だった70オーバーの方から実感してるのはすごい

↑ 2次世界大戦ね

しかもあまりにも有りすぎて日本にはさつま芋を祭ってる神社やお寺まであるんだって。おどろきです。