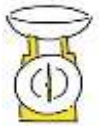
さつまいも茶巾



あまり柔らかくしすぎると丸めにくくなるので
固さを確認しながら、牛乳で伸ばしてください！





材料（2 人前）

さつまいも	80g	牛乳	少々
砂糖	40g	インスタントコーヒー	少々



作り方

①さつまいもを 15 分程蒸らし、柔らかくなったら砂糖と混ぜ
　ミキサーにかけます。
②インスタントコーヒーを少量のお湯で溶かし、ミキサーにかけた
　さつまいもにまだら模様になるようにざっくり混ぜます。
③適当な大きさにとって、サランラップで茶巾に丸めていきます。



レシピを作ってみての感想をぜひ教えてください！

感想用 QR

2026 年 11 月　伊豆の国市　健康づくり課