

さつまいもの甘みを生かした  
絶品おやつ



## 大学芋もち

(レシピ考案:山形学院高等学校 2年 伊藤 ひなたさん)

### 材料(4人分)

さつまいも…250g  
片栗粉…30g  
牛乳…45g  
クリームチーズ…30g  
バター…10g  
「しょうゆ…18g(大さじ1)  
Aみりん…36g(大さじ2)  
「砂糖…18g(大さじ2)  
黒ごま…適量

### 作り方

- 1 さつまいもは皮をむき、小さく切る。電子レンジ600wで5分ほど加熱する。
- 2 やわらかくなったらマッシャーなどでつぶし、片栗粉、牛乳を入れて混ぜる。まとまったら8等分に分ける。
- 3 クリームチーズを8等分に分け、2の中に入れて丸める。
- 4 フライパンにバターを溶かし、3を入れて中火で両面に焼き色をつける。
- 5 Aを入れてとろみがつくまで加熱し、煮絡める。仕上げに黒ごまをふる。

### 栄養価

エネルギー 198kcal たんぱく質 2.2g 脂質 5.3g 炭水化物 35.6g 食塩相当量 0.8g