

管理栄養士のお手軽レシピノート



★お茶菓子にピッタリ！

さつまいも羊羹

<材料> 18 cm×21 cm×4 cm型

・こしあん	400g	・水	200ml
・砂糖	120g	・粉末寒天	4g

<さつまいも甘煮>

・さつまいも	200~230g	・砂糖	20g
・水	200~230g(さつまいもと同量)		



<作り方>

① さつまいもは皮をむき、角切りにし、水にさらす。



② 鍋に水と砂糖、①を入れ、さつまいもが柔らかくなるまで煮る。(15分程度)
煮えたらザルにあげて、水気を切り、型に散りばめる。



③ 別鍋に羊羹用の水と粉寒天、砂糖を入れて火にかけ、沸騰してから2分以上は火にかける。

④ ③にあんこを入れ、火にかけながら木べらで混ぜる。
混ぜながら軽くとろみが出てきたら、②の型に流し入れる。
寒天は常温で固まるので素早く。



⑤ 型より大きいバットに④を入れ、氷水を張り、冷やし固める。
食べやすい大きさに切って完成！



～管理栄養士のあとがき～

今回は羊羹にさつまいもの甘煮を入れて作ってみました。切った断面にさつまいもの黄色が見えると華やかになりますね♪さつまいもの種類は紅はるかやシルクスイートがねっとりとした食感でおすすめです！

羊羹は寒天で固めているので、冷やす時間が短いところも特徴です。ぜひお茶菓子に作ってみてください。

毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

