



べったらもち（どんだへ）

調理時間**30分**

材料（2人分）		作り方	
もち	50g	① さつまいもは輪切りにして皮を厚めにむき、水にさらす ② ①をクッキングシートを敷いた蒸し器に並べて蒸し、柔らかくなったら、もちを芋の上に乗せ、もちが柔らかくなるまで蒸す ③ ②をすり鉢に入れ、すりこぎでつぶしながら混ぜ合わせる ④ 丸めて、Aをまぶす	
さつまいも	100g		
A {	きな粉		大さじ2
	砂糖		小さじ2



さつまいもを加えることで固くなりやすく、食べやすくなります。

■ 1人分栄養価 ■

エネルギー 178kcal たんぱく質 4.9g 脂質 2.6g 食塩 0g