

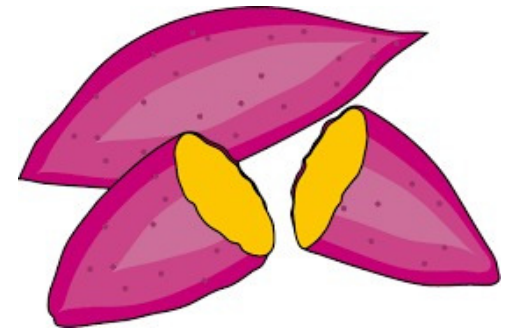
すくすく人気レシピ紹介

2019年8月

今月は芋ようかんを紹介します。牛乳入りでカルシウム豊富です。
作り方はとても簡単なのでぜひご家庭でも試してみてくださいね。

芋ようかん(10×16センチの箱1個分)

さつま芋 …	1本	牛乳 …	2カップ
粉寒天 …	6g	砂糖 …	大4~6



- ① 鍋に牛乳と粉寒天を入れて混ぜながら中火にかけ、沸騰させる。
- ② そこに蒸してマッシュしたさつま芋と砂糖を加えてよく混ぜる。再び沸騰したら火を止める。
- ③ 型に流し入れ、荒熱が取れたら冷蔵庫で冷やして完成。