



保育所の給食レシピ「芋ようかん」

「芋ようかん」<材料 子ども5人分>

さつまいも	150g
砂糖	20g
粉寒天	1g
水	100g
塩	0.25g

<作り方>

1. さつまいもは皮を厚めにむき適当な大きさに切り、水にさらして茹でて、芋が柔らかくなったら水気を切りマッシャーでつぶす。
2. 乾いた鍋に粉寒天、砂糖を入れ、分量の水を加えて沸騰させる。
3. 1と2を混ぜ合わせ、水で濡らした型に流し入れ冷やし固める。
4. 3が固まったら食べやすい大きさに切り分ける。

【栄養価(幼児1人分)】

・ エネルギー	54Kcal
・ たんぱく質	0.4g
・ 脂質	0.1g

