

砂糖不使用
ヘルシーおやつ♪

芋ようかん



材料(2個分)

さつまいも 300g

*甘酒(ノンアルコール) 100ml

*粉寒天 2g

はちみつ 大さじ1

(甘酒と蜂蜜の代わりに、砂糖60~70gでもOK)

作り方

- ① バットなどお好みの型にクッキングシートを敷いて置く。
- ② さつまいもは皮をむき、一口大に切り、水に5分漬けてアク抜きして、ざるにあげて水気を切った後、鍋に入れ、かぶるくらいの水を入れて、中火で柔らかくなるまで茹でる。
- ③ 竹串がすっと通るくらいまで柔らかくなったら、ざるにあげて水気を切り、温かいうちに裏ごしする。
- ④ 再び鍋に戻し、*の材料も加えて、弱めの中火でゴムベラでよく混ぜながら1~2分加熱する。蜂蜜も加えて、滑らかになるまで混ぜる。(味見をして甘さは調整してください) パサパサしすぎる場合は、水を少し加えて調整してください。
- ⑤ クッキングシートを敷いた型に入れて平らにならし、30度以下の室温又は冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 適当な大きさに切り器に盛り付ける。(冷凍保存も可能・食べる時は自然解凍どうぞ)