

# ★ 1歳からのオススメおやつ★

## いもようかん

### 材料 《作りやすい分量》

さつまいも	…	300g
水	…	150~200cc
粉寒天	…	5g



### 作り方

- ① さつまいもの皮をむき、一口大に切る。
- ② 鍋に入れ、柔らかくなるまで茹でる。
- ③ ②の水をきり、フォークでなめらかに潰す。
- ④ 水と寒天を火にかけて、沸騰後1~2分間混ぜ溶かす。
- ⑤ ③に④を加えてよく混ぜる。
- ⑥ バットにラップを敷き、⑤を流しいれて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ 冷やし固まったら切り分けて出来上がり。

さつまいもの水分量で水の量を調節してください！  
バットの代用に牛乳パックを使っても作りやすいです！  
水かわりに牛乳に変えてもコクがでて美味しいよ♪  
大人用には、お好みで砂糖を加えると甘みが増します。

