

本日のレシピ

いろいろ

材 料 (4人分)

さつまいも	-----	50g
薄力粉	-----	25g
わらび粉	-----	25g
きび砂糖	-----	10g
水	-----	150ml

作 り 方

- ① さつまいもは、皮をむき、電子レンジか、茹でて加熱し、竹串が刺さる程度に軟らかくする。熱いうちにつぶす。
- ② ①に他の材料を全部加えて、ホイッパーでよくかき混ぜる。
- ③ ②をザルでこしながら、耐熱容器（タッパー）に流し込む。
- ④ こした後に、沈殿するので、スプーンで混ぜる。
- ⑤ タッパーのフタをずらして、電子レンジで加熱する。（600wで4分）
※透明感が出てプルプルになるよう、様子を見て加減する
- ⑥ 冷まして、包丁で切り分ける。

黒豆ラテ

材 料 (4人分)

黒豆茶	-----	1 バッグ
水	-----	400ml
豆乳	-----	100ml

作 り 方

- ① やかんに黒豆茶のティーバッグを入れ、沸騰してから10分くらい煮出す。ティーバックを取り出す。
- ② 豆乳を加え、温める。

