

簡単いもようかん



《 作り方 》

調理時間は約25分です。

- ① 冷凍のサツマイモを解凍し、鍋に入れ水をひたひたに入れ茹でる。
- ② 柔らかくなったら火を止め茹で汁を捨て、鍋の中でマッシャーや木べらなどでつぶす。
- ③ ふたたび火にかけ、弱めの中火で砂糖・塩を加え、焦げないように注意し木べらで混ぜながら加熱する。
- ④ 水分が減ってきたら火を止め、型に入れて粗熱をとる。
- ⑤ 粗熱がとれたら冷蔵庫で2時間程冷やし固めて完成です。

《 材料 : 4人分 》

	メーカー名	商品名	規格	分量	単価
具材	※ 京果	ベトナム産皮付さつまいも乱切り	1 kg	1 kg	450 円
	※ 伊藤忠製糖	上白糖	1 kg	250 g	55 円
	※ 塩事業センター	食塩	1 kg	5 g	0.5 円

※ は弊社で供給できるアイテムです。

栄養分析表

(参考数値です。分量・調理方法により変動します。)

熱量	182 kcal
水分	52.8 g
蛋白質	1 g
脂質	0.2 g
炭水化物	44.9 g
灰分	1.2 g
ナトリウム	159 mg

上記分量はあくまでも目安です。製造する食数に合わせて調整して下さい。

