

ごまおさつ

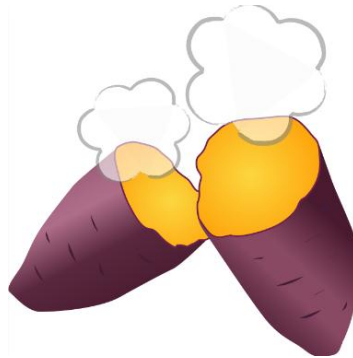
<材料>作りやすい分量

さつまいも 1本

いりごま 適宜

砂糖 (適宜)

ビニール袋 1枚



<作り方>

- ① さつまいもは洗って5センチ程度の輪切りにし、蒸す。
- ② 皮をむいて、ビニール袋に入れ、もみつぶす。まとまるくらいの硬さがめやす。
- ③ 味を見て必要なら砂糖を加える。ビニールから出して小判型に丸める。
- ④ ごまを敷いたバットの上で転がして表面にごまをまぶして出来上がり。

枠内の作業をこどもと一緒に楽しんでお料理しましょう