



簡単・ヘルシーレシピ



VOL.153

## 小豆入り芋ようかん

1人分(約50g)の栄養価 エネルギー57kcal、食塩相当量0.1g

**材料**(出来上がり400g)――

サツマイモ	100g
ゆで小豆(缶詰)	100g
牛乳	200ml
A 粉寒天	小さじ1/2
塩	少々



サツマイモは食物繊維を多く含みます。食物繊維はビフィズス菌や乳酸菌を増殖させて、腸内環境を整える効果があります。良い菌が増えると、悪玉菌の増殖が抑えられ、好循環が生まれます。野菜やイモ類、海藻、キノコなど、さまざまな食品から食物繊維を摂取しましょう。

### 作り方

- ①サツマイモは皮ごと鍋に入れ、水を1~2cmの高さになるように注いだら、ふたをして中火で蒸す。サツマイモに竹串を刺し、すっと通ったら取り出し、皮をむいてつぶす。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして1~2分混ぜながら加熱する。
- ③ゆで小豆に②を大さじ4混ぜ、水で濡らしたタッパーに流し入れる。
- ④②の残りとつぶしたサツマイモを混ぜたら、③に流し入れる。
- ⑤粗熱を取り、冷蔵庫で1時間ほど冷やし固めたら完成。

閑旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)