



たべて
けんこう



さつまいものココアボール



かんたん



やさい



その他

材料(4 人分)

さつまいも・・・120g

こしあん・・・70g

きな粉・・・・15g

すりごま・・・大さじ1

砂糖・・・・・・・・10g

豆乳・・・・・・・・10g

★ココアパウダー・・・10g



作り方

- ① さつまいもは皮をむいて、薄切りし茹でる。
- ② ①をつぶして熱いうちに砂糖を加える。
- ③ ②へココアパウダー以外の材料を入れてツヤが出るまでよく混ぜる。
- ④ ③を一口サイズに丸めて表面に★ココアをまぶす。

★ココアパウダーをきな粉に変えてもおいしくできます！！

