

クリエイト  
栄養士が考案

# 1～3歳のための オリジナルステップデザート

## ミルク芋ようかん



### 材料(一人分).....

さつまいも	35g
ステップキューブ	1.5個
水	33cc
粉寒天	0.5g
砂糖	小さじ1/2

### 【以下作りやすい分量】

さつまいも	大1/2本
ステップキューブ	9個
水	200cc
粉寒天	3g
砂糖	大さじ1

### 作り方.....

- ①さつまいもは皮をむき1cm角の拍子木切りにし700wの電子レンジで4分加熱する。
- ②小鍋に水を入れ、火にかけたら粉寒天を入れて沸騰させる。
- ③粉寒天がしっかりとけたらステップキューブを入れて溶かす。
- ④①のさつまいもを熱いうちにマッシャーでつぶして砂糖と共に③に加える。
- ⑤中火にかけながら軽く練り、鍋の底が見えるくらいまで練り上げたら水でぬらしたバットにあける。
- ⑥冷蔵庫で冷やし固めたら好みの形にカットして出来上がり。

### レシピポイント.....

寒天の水溶性食物繊維とさつまいもの食物繊維、どちらもしっかり摂れるおやつです。冷やした後に、お子さまと一緒に型抜きをするのもおすすめです♪



作成：クリエイトSD管理栄養士