

デザート・ドリンク

さつまいものトリュフ風

[1人分] エネルギー：35kcal 塩分：0.1g



材料 [4人分]

- さつまいも：100g
- 塩麹：大さじ1/2
- メープルシロップ：大さじ1/2
- 砂糖：小さじ1
- 黒すりごま：適宜

作り方

1

さつまいもは皮ごと一口大に切り、塩麹を入れて混ぜてから、蒸し器で10分くらい蒸します。

2

蒸しあがったらメープルシロップと砂糖を加えて混ぜ、ブレンダーでなめらかにします。水分が足りない場合は、少量の豆乳（分量外）で調節します。

3

オープンシートを敷いたバットに、スプーンで10～12個に分けて乗せ、軽く濡らした手で丸めて形を整えます。

4

冷蔵庫で冷やしてから、黒すりごまをまぶして完成です。

【ワンポイントアドバイス】

- 塩麹の作り方は下記ページをご参照ください。

「塩麹」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/283>