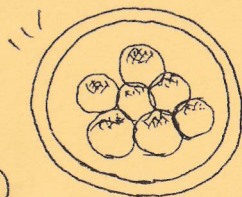


★おいしいレシピ★

おやつ編

さつまいもトリュフ

あまき子育て支援センター 2026.2 No.332
TEL428-7830



材料 … さつまいも(1本)、きな粉(適量)
(約8個分) or
ココアパウダー(1歳頃から)

作り方

- ① よく洗ったさつまいもを濡れたままラップに包み、
200Wで約15分加熱する。
- ② 粗熱が取れたら皮を剥いてフォークでつぶす。
水分が少ない場合は、白湯を加えて柔らかくする。
- ③ 一口大に丸め、きな粉をまぶす。