

# 紅赤のあべかわ風

紅赤の味をいかした、ヘルシーおやつ！

## ■材料（4つ）

さつまいも（紅赤）	: 160g
片栗粉	: 12g（大さじ1と1/3）
砂糖	: 6g（大さじ2/3）
きな粉	: 8g（大さじ1強）
砂糖	: 8g（大さじ1弱）

## ■作り方

- 1 さつまいも（紅赤）の皮を剥き、1cm幅に切り水にさらす。（水に付けすぎないように）
- 2 1をザルに上げ、蒸し器で10分程度、柔らかくなるまで蒸す。
- 3 さつまいも（紅赤）が蒸しあがったら、大きめのボールに入れて潰す。硬いようならぬるま湯を加えて調節する（しっとりまとまる位）。
- 4 片栗粉と砂糖を加え、よく混ぜ、小判型に丸めて、蒸し器で7～8分蒸す。
- 5 粗熱が取れたら、きな粉砂糖をまぶす。

## ■写真

