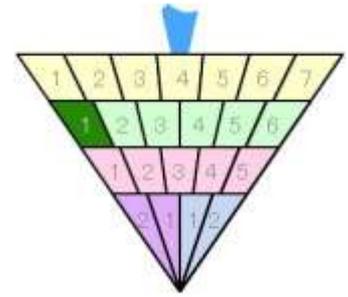


## 坂町



食事バランスガイドでは



## にたいもち

### 【材料（4人分）】

さつまいも…300g    もち…2個    きなこ…20g    砂糖…10g

A { 砂糖…10g  
スキムミルク…10g  
バター ……20g  
白ゴマ…小さじ2

### 【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむいて、1cmの輪切りにする。もちは、ざく切りにする。さつまいもともちを一緒に強火にした蒸し器で20分くらい蒸す。
- ② ①をすり鉢に入れ、よくつぶして、Aを加えて、さらに混ぜる。
- ③ ②を丸めて、砂糖を混ぜたきなこをまぶす。

### 《料理のポイント》

蒸し器で、よく蒸し、すり鉢でしっかりつぶすと、舌触りしたざわりもなめらかに仕上がります。

### 《いわれ》

坂町では、昔からさつまいもが、よく作られていました。昔は、もちが貴重なものだったので、さつまいもと一緒に混ぜることで、少ないもちでもかさが多くなるように工夫しました。

さつまいもは、ビタミンCや繊維質せんいしつも多いので、もちだけよりもヘルシーな料理になっています。

### 栄養成分（1人分）

エネルギー234kcal, たんぱく質4.3g, 脂質6.9g, 炭水化物38.8g, 塩分0.5g