

簡単！芋ようかん



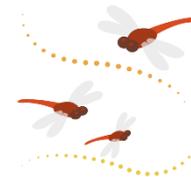
材料 6人分

栄養価 (1人分:さつまいも50g)

エネルギー	83 kcal
水分	58.2 mg
たんぱく質	0.6 g
カリウム	240 mg
リン	24 mg
食塩	0 g

さつまいも	1本 (300g程度)
水	150ml
粉寒天	2g
砂糖	30g

作り方



★ポイント★

- カリウムの多いさつまいも。
- 透析を受けている方の いも類の目安は 1日 50g まで。
- 「焼く」「蒸す」では食べ過ぎてしまいがちですが、「ようかん」で上品に少量でも美味しくいただけます♪



- ① さつまいもを3センチ幅の輪切りにし、たっぷりの水で茹でる。
- ② 熱いうちに皮をむき、裏ごしをする。
(裏ごしが大変な場合は潰すだけでもOK)
- ③ 鍋に水、粉寒天を入れ弱火にかけてよく溶かす。
- ④ 砂糖と裏ごししたさつまいもを加えてよく混ぜる。
- ⑤ 粗熱をとったら、バットやタッパーに入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑥ 12等分にカットしてできあがり♪ (2切れで1人分です)

