

## 紫芋のごま茶巾



### 栄養価(1人分)

エネルギー 118kcal、たんぱく質 1.4g

脂質 2.3g、炭水化物 22.9g

食物繊維 1.8g、食塩相当量 0.1g

### 材料(2人分)

紫芋	120g
いりごま	大きじ1強(8g)
上白糖	小さじ4(12g)
食塩	少々(0.2g)

### 作り方

1. 紫芋は皮をむき一口大に切り、5分ほど水にさらす。
2. 耐熱容器に入れ電子レンジ(600w)で3分加熱する。
3. 2をすりこぎやフォークなどでつぶし、残りの材料を加え混ぜる。
4. ラップに3を半分ずつのせて包み、ひねってしぼる。