

ごまとにんじんの焼き芋ようかん



栄養価(1人分)

エネルギー 166kcal、たんぱく質 1.7g
脂質 1.7g、炭水化物 36.7g
食物繊維 2.8g、食塩相当量 0g

材料(2人分)

さつまいも	小1本(160g)	粉寒天	小さじ1/2(0.5g)
にんじん	1/4本(50g)	水	大さじ4(60g)
上白糖	大さじ2(18g)	ごま	大さじ1(6g)

作り方

1. さつまいもは厚めに皮をむいて適当な大きさにきり、5分ほど水にさらす。にんじんは皮をむき乱切りにする。
2. さつまいもと水を小鍋に入れ中火にかける。5分ほどしたらにんじんを加え、さらに10分ほど茹でる。ざるにあげしっかり水けを切る。
3. 2を半量の砂糖とともにフードプロセッサーにかけ、なめらかなペースト状にする。
4. 小鍋に粉寒天と水を入れ中火にかけ、沸騰したら残りの砂糖とごまを加えてゴムベラで混ぜながら2分ほど加熱する。
5. 4に3を加え、中火で3分ほど練りながら加熱する。ぽってりとしてきたら水でぬらした容器に流し入れ、表面を平らにならす。あら熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
6. 4等分に切り分け、オーブントースターで5分ほど加熱し焼き目をつける。