



## 材料（約4人分）

さつまいも（中）…100g  
プレーンヨーグルト（無糖）  
…大さじ3  
はちみつ…小さじ1～2  
(甘さは調整)  
牛乳または豆乳…大さじ1  
(なめらかさ調整用)  
トッピング（お好みで）  
黒ごま・きな粉…少々

## さつまいもとヨーグルトのなめらか白あえ風デザート

### 作り方

1. さつまいもの皮をむいて1cm角に切り、鍋または電子レンジで柔らかく蒸す（または加熱）。  
※フォークで簡単につぶせるくらいが目安。
2. 温かいうちにフォークやマッシャーでつぶす。なめらかにしたい場合は少量の牛乳（または豆乳）を加えて漬す。
3. ヨーグルトはお好みの硬さになるまで水切りしておく（目安30分程度・飲み込みが心配な方にはそのままでも）
4. 粗熱が取れたらヨーグルトとはちみつを加え、よく混ぜ合わせる。
5. 器に盛りつけて、お好みで黒ごまやきな粉を軽くふると、見た目にも華やかになります。

## ここが嬉しい ポイント

### さつまいもとヨーグルトの なめらか白あえ風デザート



まとめがあり誤嚥しにくいため、  
飲み込みに不安のある方でも安心して食べられます。



腸内環境改善・便通促進に、さつまいも+きなこの食物繊維



さらに超活力UP！ヨーグルトの乳酸菌と蜂蜜のオリゴ糖&さつまいもの食物繊維で「シンバイオティクス」



感染症の予防に、ビタミンC（さつまいも）と腸内環境改善で免疫力アップ！

*Dressed*