

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）を加えて潰す。
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。

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

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



まとまり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、さつまいも十きなこの食物繊維



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