



## 材料（約4人分）

さつまいも（中）…1本（約250g）  
牛乳または豆乳…大さじ3～4  
(硬さを見ながら)  
片栗粉…大さじ2  
砂糖…小さじ1  
(なくてもOK・自然の甘みで十分)  
きなこミルクあん（トッピング）  
きなこ…大さじ2  
牛乳または豆乳…大さじ3  
はちみつまたは砂糖…小さじ1

# やわらかさつまいも団子

## 作り方

- 1.さつまいもの皮をむいて1cm幅に切り、やわらかくなるまでゆでる（10分程度）。
- 2.熱いうちにフォークでつぶし、牛乳と片栗粉を加えてよく混ぜる。
- 3.※固いと感じたら牛乳を少しずつ追加し、「耳たぶより柔らかいくらい」に調整。
- 4.小さめの一口大に丸める（ピンポン玉より小さく）。
- 5.沸騰したお湯に入れて2～3分ゆで、浮かんできたら取り出して冷ます。（ゆでるor蒸す）  
～きなこミルクあんを作る～
  - 1.きなこ・牛乳・はちみつを混ぜて、なめらかにする。
  - 2.団子にきなこミルクあんをかけて完成。

## ここが嬉しい ポイント

### やわらかさつまいも団子



やわらかくまとまりがあるため、口の中でばらつきにくく飲み込みやすい



お団子を丸める工程はレクで楽しく取り組めて機能訓練にもなりオススメです



腸内環境改善・便通促進に、さつまいも+きなこの食物繊維



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！

*Dumpling*