

# さつまいもとかぼちゃの茶巾絞り2種



## 材料(1人分)

### さつまいもの茶巾絞り

- さつまいも 29g
- 豆乳 5.5g
- 味付とりそばろ(市販品) 6g
- 黒ゴマ 適量

### かぼちゃの茶巾絞り

- かぼちゃ 24g
- 豆乳 7g
- 味付とりそばろ(市販品) 6g
- 落花生 3g

## 栄養価(1人分)

エネルギー 180kcal  
蛋白質 9.5g  
脂質 7.3g

塩分 0.8g  
野菜使用量 20g

## 作り方

### さつまいもの茶巾絞り

- ①さつまいもは皮をむいて柔らかくなるまで茹でる。
- ②やわらかくなったさつまいもを木べらやマッシャーでつぶし、なめらかにする。
- ③豆乳・とりそばろを入れてさらに混ぜる。
- ④茶巾で絞って形を作り、トッピングで黒ゴマを散らす。

### かぼちゃの茶巾絞り

- ①かぼちゃは皮をむいてレンジにかける。
- ②やわらかくなったかぼちゃを木べらやマッシャーでつぶし、なめらかにする。
- ③豆乳・とりそばろを入れてさらに混ぜる。
- ④落花生は殻を取り皮を剥いておく。
- ⑤④を袋に入れ、麺棒でたたいて荒く砕く。
- ⑥砕かれた⑤を③にいれ、混ぜ込む。
- ⑦茶巾で絞って形を作り、トッピングで砕いた落花生を散らす。