

あま〜いサラダビーツとサツマイモの茶巾しぼり

<< スーパーフードのデザート! >>



----- 材料 (5 個分) -----

サラダビーツ	1 個 = 約 150 g
キビ砂糖	大さじ 1
サツマイモ	小 1 本 = 約 150 g
キビ砂糖	大さじ 1
シナモンパウダー	適量

----- 作り方 -----

- ① ビーツは洗い、水分を残したままラップでゆるく包み、竹串が刺さるまでレンジ加熱する (500w 約 7 分間)。皮をむいてフォークの背でつぶし、キビ砂糖、シナモンパウダーを多めに加えて 5 等分する。
- ② サツマイモはキッチンペーパーを 2 枚重ねにして包み、たっぷりの水を含ませる。ラップでゆるく包み、500w のレンジで 2 分間加熱後、解凍モード (150w) で、竹串がスッと刺さるまで約 12 分間加熱する。

- ③ サツマイモの粗熱が取れたら皮をむきフォークの背でつぶし、キビ砂糖を加えて 5 等分する。
- ④ ①と③を一個ずつラップの上におき、頭をキュッと絞って茶巾にする。シナモンパウダーを飾る。

※POINT

ビーツとサツマイモのレンジ加熱は、それぞれに半分の時間で上下を返すと均一に加熱されます。サツマイモは、太さにより加熱時間が異なります。低温でレンジにかけることで甘みを引き出します。市販の焼き芋を使うと手軽に出来ます。

