

なると金時のアイスサンド



火を使わないため、子供と一緒に作ることができます。
さつまいも（なると金時）本来の甘さを感じるために砂糖
を控えめにし、塩を少し加えて、甘味を強める工夫をしました。

●使用した地元食材

なると金時

作り方

材料（4人分）

さつまいも （なると金時）	160g （中1本）
砂糖	20g
牛乳	30g
塩	ひとつまみ
ビスケット	16枚
牛乳	15g

- ① さつまいもをよく洗い、皮をむいて輪切りにする。10分程水にさらしてアクをぬく。
- ② ①の水気を切り、耐熱容器に移し、少し水を加えてラップをし、軟らかくなるまで電子レンジで加熱する。
（目安：600W 5分程度。硬ければ追加加熱をする。）
- ③ ②をマッシャーでつぶし、砂糖、牛乳、塩を加えてなめらかになるまで混ぜる。なめらかさが足りない場合は牛乳を、甘さが足りない場合は砂糖を足し（いもの甘さによって加減するとよい）、8等分にする。
- ④ ビスケットの片面を牛乳でさっと濡らし、濡らした面を内側にして③を挟む。
- ⑤ ④を冷凍庫で冷やし、しっかり固める。

●栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食物繊維総量	食塩相当量
183kcal	2.3 g	2.7 g	36.3 g	1.7 g	0.7 g