

《材料》 (4人分)

サツマイモ	250g	
上白糖	大さじ2	
生クリーム	大さじ3	
小麦粉	大さじ3	
A	小麦粉	カップ1/2
	卵	1/2個分
	水	カップ1/2
	上白糖	大さじ1・1/2
	塩	適宜
揚げ油	適宜	



鉦脈社

さつまいものスイート天

しっとりとした食感で、食べ出したら止まらない!

ココがポイント

- ① **サツマイモ**は**竹串が通る**くらいまで加熱する。加熱してからフードプロセッサーにかけます。
- ② **楕円形**や**棒状**に整える。口に取り込みやすくなり、食べやすくなります。
- ③ さらに**食べやすく**するにはフードプロセッサーで攪拌したあと、**裏ごし**して繊維を取り除きます。

ソフト食
1

エネルギー
175kcal

塩分
0.1g

《作り方》

1 サツマイモは皮を取り除いて乱切りにし、水にさらしてでんぷんを取り除きます。

2 ①の水分を切って耐熱皿に移し、ぬらしたクッキングペーパーをかぶせてラップをし、500Wの電子レンジで4分ほど、やわらかくなるまで加熱します。

3 フードプロセッサーに②と上白糖、生クリームを入れて攪拌し、口に取り込みやすい大きさに成形します。



鉦脈社

楕円形や棒状に成形すると食べやすい。

4 ボウルにAを入れ、天ぷらの衣を作ります。③に小麦粉をまぶし、衣にくぐらせて160°Cの油で揚げます。

参考文献

「いつもの材料でつくる 高齢者ソフト食メニュー88 vol.2」(鉦脈社刊)