

# アロエ料理

## 粉末入りさつまいも茶巾

食物繊維とカリウムが多いアルカリ性食品のさつまいも。加熱に強い性質のビタミンC、ポリフェノールなども含まれています。アロエ粉末と混ぜて、ヘルシーな“茶巾しぼり”を作しましょう。

調理時間：5分

ニガニガ度：☆☆☆★★（あまりニガくない）



### 材料（4人分）

さつまいも	中2本
砂糖	大さじ3
マーガリン（または牛乳）	大さじ2
アロエ粉末	小さじ1
抹茶	小さじ2

### 作り方



1. サツマイモを2～3cmの厚さに輪切りにし、蒸して熱いうちに皮をむく。
2. ボールに入れて、すりこぎ棒やマッシャーなどで蒸したサツマイモを大まかにつぶし、マーガリンと砂糖を加える。
3. 半分にアロエ粉末と抹茶を加える。
4. 適当な大きさに切ったラップの真ん中にサツマイモを半量ずつのせ、てるてる坊主をつくるようにねじって丸めてできあがり。

※多めに作ってラップのまま冷凍保存しましょう。

冷凍のままお弁当に入れると、食べる頃にちょうど解凍されておすすめです。