



すくすく
人気

2026年9月

さつまいも巾着



今月はさつまいも巾着のレシピを紹介します。
これからが旬のさつまいもを使って出来る簡単レシピです。
巾着型に絞る工程は小さなお子さまでも挑戦出来ますので
ご家庭でもぜひ作ってみて下さいね。



◆作り方

- ① 皮をむいたさつまいもをカットし、5分程水にさらして、水気を切る。
- ② 蒸し器で竹串が通るまで柔らかく蒸し、フォークなどで細かく潰す。
- ③ さつまいもが潰れたら、砂糖、牛乳、バターを加えてよく混ぜる
- ④ ラップをしいて③を乗せ、その上に黒いりごまを乗せ、巾着型に絞る。

◆ポイント

- ・口当たりを滑らかにしたい場合はさつまいもをうらごししてください
- ・レーズンなどを混ぜ込んでから絞っても美味しいですよ

◆材料

〈 2~3人分 〉

・さつまいも	…	150g
・上白糖	…	大さじ1
・牛乳	…	大さじ2
・無塩バター	…	5g
・黒いりごま	…	適量

