

金ごま餅のさつまいもぜんざい



★使用商品：金ごまいりごま 75g

●姉妹品：金ごまいりごま 85g

＜材料＞4人分

さつまいも	2本(中)
A 砂糖	大さじ1
牛乳、練乳	各大さじ3
卵白	1/2個分
もち	4個
金ごまいりごま	大さじ3

＜作り方＞ 336kcal、塩分0.1g(1人分) 調理時間20分

1. さつまいもは皮をむき薄切りにし、鍋に芋がかぶる位の水を入れ煮る。
2. やわらかくなったらAを入れ、ゴムべらでつぶしながら煮る。(半分くらい形がのこるまで)
3. お餅に卵白を塗り、金ごまいりごまをたっぷりつけてフライパンで両面焼く。
4. 器に2.を入れ、3.のをせる。

金ごま本舗株式会社

兵庫県宝塚市山本中3丁目19-26

TEL 0797-80-4150

<http://www.kingoma.co.jp/>