

いもようかん



材料（6切れ分）

さつまいも…400g、粉寒天…2g、水…200cc、砂糖…80g

レシピ

①さつまいもを一口大に切り、柔らかくなるまでゆでる。水気を切ってから潰し、裏ごしする。②粉寒天は鍋で水でふやかし、火にかけて煮溶かす。③①に②を少しずつ入れ、ねっとりした状態まで練り混ぜる。④バットに入れて冷やし、固まったら切り分ける。

おいもの優しい甘さが
口に広がります



すやき



材料（4人分）

小麦粉…200g、砂糖…60g、たんさん…小さじ1弱、水…200cc、油…少々

レシピ

①小麦粉とたんさんをよく混ぜる。②砂糖を入れさらに混ぜる。③水を入れて混ぜる。④フライパンに薄く油を敷き、お玉ですくって焼く。

食改さんの一言

ホットケーキの原型のようなおやつです。

ヨモギ団子



材料（20個分）

団子粉…250g、砂糖…55g、塩…小さじ1、ゆでヨモギ…50g、あんこ…500g、きなこ…70g

レシピ

①ゆでヨモギは包丁でたたいておく。②団子粉に砂糖・塩を混ぜ、水を加えて耳たぶくらいの硬さにこね、平らなもちを作る。③熱湯に②を入れ、浮かんできたらボウルに取り出す。④③に①を加え、手でよくこねる。⑤④を20等分し、あんこを包み、きなこをまぶす。

ワンポイント

ヨモギをたくさん入れると、団子が黒くなります。春の柔らかい芽を摘み、冷凍保存しておくと良いですよ。