

コロっとした見た目がかわい  
おやき。素朴な味がクセになります。  
小麦粉や卵アレルギーの方でも大丈  
夫なおやつです。

た  
っ  
た  
3  
つ  
の  
材  
料  
だ  
け  
で  
で  
き  
ち  
ゃ  
う

素  
朴  
な  
味  
の  
お  
や  
き



## 18 | さつまいもとえごまのコロコロおやき

### 材料 (作りやすい分量)

・えごまの実 <sup>*</sup> (すったもの)	大さじ3
・さつまいも	1/2本(150g)
・てんさい糖	大さじ1



1. さつまいもは乱切りし、竹串が通るまでやわらかくなるようレンジで3分加熱します。
2. ボウルにさつまいもを入れ、つぶします。その後、えごまの実とてんさい糖を入れて、よく混ぜます。
3. 2cm角の長方形にまとめ、フライパンで焼きます。

<sup>\*</sup>さらに、200℃のオーブンで10分焼くと、さくっとしたクッキーに。

<sup>\*</sup>混ぜるときは、えごまの実を指ですりつぶしながら入れると、身体に栄養が吸収されやすくなります。