★さつまいもトリュフ

中はさつまいもなので、
低カロリーです。

お家でバレンタインデー
にいかがでしょうか？

〈材料　８個分〉

さつまいも（皮をむいて）	１００g
板チョコレート	1/2 枚
トッピング	
ココアパウダー	適量
粉糖	
チョコスプレー	
など	

〈作り方〉

① さつまいもは約 2cm の輪切りにし、水にさらした後、鍋でやわらかくなるまでゆでる。

② ①の湯を捨て、余分な水分を飛ばしたら、温かいうちにすりこぎなどでつぶす。

③ 耐熱ボウル（器）にチョコレートを細かく割り入れ、電子レンジ(500W)で１分加熱しやわらかくする。②のさつまいもを温かいうちに混ぜ合わせ、８等分して丸める。

④ ココアパウダーなどを振りかける。

お子さまや高齢の方には、ココアパウダーのトッピングなしでもよいですよ。
まるめたり、トッピングすることなどを、親子ですると楽しいです。

【栄養価：１個分】

エネルギー（ kcal ）	たんぱく質（ g ）	脂質（ g ）	炭水化物（ g ）	食塩相当量（ g ）
69	0.4	1.1	5.4	0.0