

デザート：里芋のゴマ団子



材料（1人分）	
里芋	20 g
黒ゴマ	5 g
こしあん	5 g
油	1 g（小さじ 1/4）



作り方

1. 里芋は皮つきのままラップで包み電子レンジ（600W、約 1 分）で軟らかくなるまで加熱する。
2. 1 の皮をむき、ボウルに入れ熱いうちにつぶす。
3. 中心にこしあんを入れ丸め、黒ゴマを全体にまぶす。
4. フライパンを熱し、油を引き 3 を焼く。



<特徴とポイント>

- *里芋を使用することで、カリウム、食物繊維など栄養価の高いデザートとなる。
- *表面にまぶしたゴマを焼くことで香ばしさを感じる。

表：ゴマ団子と里芋のゴマ団子の栄養成分比較

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	食物繊維 総量	食塩 相当量
ゴマ団子	140kcal	2.3 g	7.4 g	16.1 g	32mg	1.1 g	0.0g
さといものゴマ 団子	59kcal	1.8 g	3.7 g	4.9 g	152mg	1.4g	0.0g