

# ◎炊飯器で作る体に優しい簡単おやつ

【ポイント】＊固いかぼちゃを切らずに丸ごと調理できます。

＊素材そのものの甘みがあるので味付けなしでも♪

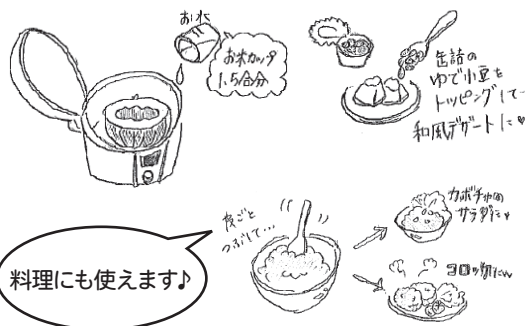
＊蒸しかぼちゃが余ったら適当な大きさに切り、冷凍保存しておくとなんな料理に使えます。

## ○しっとりかぼちゃの小豆添え

かぼちゃ …………… 1/2個

水 …………… お米のカップで1.5合分

小豆の缶詰 …………… 小1個

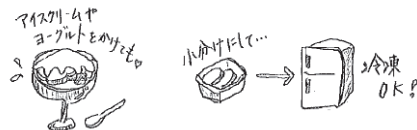


## 〈作り方〉

- ①かぼちゃは皮を良く洗い、表面の汚れがあれば包丁でこそぎ取る。
- ②大スプーンで種とワタを丁寧に取り除く。
- ③炊飯器にかぼちゃを丸ごと入れる。  
※必ず皮を下にして入れます
- ④お米用カップで1杯半の水を入れ、「炊飯」スイッチを入れる。
- ⑤スイッチが切れば 蒸しかぼちゃのできあがり！
- ⑥1口大に切り分けて市販のゆで小豆をかければ簡単和風デザートに♪

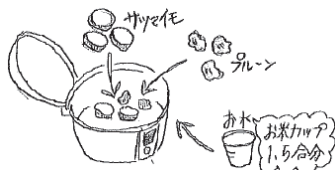
# お通じの気になる時にも♪

- 【ポイント】** \*食物繊維豊富なさつまいも&プルーンのおやつ  
 \*温かいままでも、冷やしてバニラアイスをかけても♪  
 \*たくさん作って冷凍保存もOK



## ○さつまいも&プルーン煮

さつまいも …………… 中または大1本  
 水 …………… お米のカップで1.5合分  
 プルーン(ドライフルーツ) …… 5～6粒



## 〈作り方〉

- ①さつまいもは皮を良く洗い、表面に汚れがあれば包丁でこそぎ取る。
- ②さつまいもは1cm位の厚さで食べやすい大きさに切る。
- ③プルーンは半分に切る。
- ④炊飯器にさつまいもを並べ、上からプルーンを散らす。
- ⑤お米用カップで1杯半の水を加えたら「炊飯」スイッチを入れる。
- ⑥スイッチが切れば出来上がり！

◎余った分は小分けにして冷凍OK