

Hitachinaka's Kitchen

かぼちゃとさつまいもの

温かいチエー

-----▶
自然な甘みを活かしたやさしい味わい
温かい豆乳をかけるだけの簡単デザート



【材料】1人分

かぼちゃ	30g …2cmの角切り
さつまいも	30g …2cmの角切り
豆乳	50ml
あずき缶	15g

【作り方】

- 1 角切りにしたかぼちゃを電子レンジ 600wで2分、さつまいもは3分加熱する。
- 2 鍋で豆乳を温める。
- 3 器にかぼちゃとさつまいもを盛り付け、豆乳を注ぎ入れ、あずき缶を飾る。

チエーとは？

ベトナムの伝統的なスイーツで、甘く煮た豆や芋、寒天や果物など複数の具材を合わせて食べます。温かいものと冷たいものがあります。

1人分栄養価
熱量 125kcal
食物繊維 2.5g
食塩相当量 0.1g