

## さつまいものひとロパイ～ヨーグルト風味～



1人分の栄養成分の目安 (パイ 2個分)

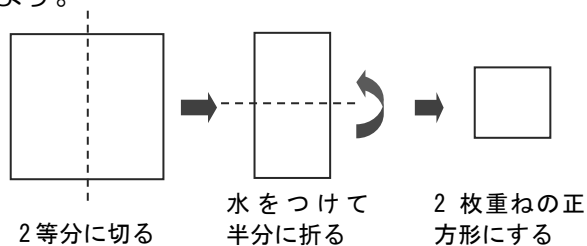
■エネルギー80kcal ■たんぱく質 1.7g ■脂質 0.6g ■食塩相当量 0.1g

### 材料 (20個分)

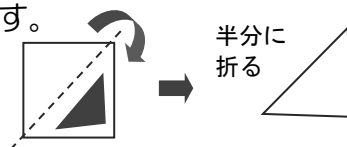
・さつまいも	1本 (250g 程)	・無糖ヨーグルト	100g
・砂糖	大さじ 1杯	・春巻きの皮	10枚

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、適当な大きさに切り、ゆでます。
- ② 春巻きの皮は2等分に切り、周りに少し水をつけて、半分にはり合わせて正方形にします。



- ③ ①のさつまいもがやわらかくなったら、ヨーグルト、砂糖と合わせて混ぜ、ペースト状にします。
- ④ ③の粗熱がとれたら 20等分にし、②の皮に一つずつのせて、周りに水をつけて三角形に包みます。



- ⑤ ④を 180℃のオーブンで 11～13分程焼いたら出来上がりです。