

# けんかもち

～物部町に伝わる伝統スイーツ～

材料4人分	
さつまいも	200 g
里芋	200 g
砂糖	大さじ1
塩	少々
きな粉	適宜



一人分	
エネルギー (kcal)	136
たんぱく質 (g)	1.2
Ca (mg)	39
塩分 (g)	0.1

- ① さつまいもと里芋の皮をむき、適当な大きさに切って蒸す。
  - ② ①を熱いうちに砂糖と塩を加えてつぶし混ぜる。
  - ③ ラップで一口大に丸めて、きな粉をまぶす。
- 黒すりごまをまぶしても風味よく仕上がります。