



村岡奈弥さんの 季節の健康レシピ⑦

リボンズハウス通信 Vol.7(2013年1月)掲載

料理研究家(NPO 法人キャンサーリボンズ委員)の村岡奈弥さんが紹介するヘルシーで美味しい簡単レシピです。
このレシピは、当 NPO が発行する季刊紙「リボンズハウス通信」に掲載されたものです。

●●●さつまいものトリュフ●●●

【材料】 4人分

さつまいも	200g
生クリーム	大さじ2
砂糖	25g
シナモンパウダー	小さじ半分

<ココアの衣>

ココアパウダー	30g
砂糖	大さじ2



本物のトリュフより
カロリー控えめな
野菜トリュフです

【作り方】

1. さつまいもを蒸す。
2. ココアパウダーと砂糖を混ぜ合わせ、衣を作る。
3. さつまいもが蒸し上がったなら、熱いうちに砂糖とシナモンパウダーを加えてつぶす。
4. 3に温めた生クリームを加えて、混ぜ合わせる。
5. 4の生地を丸め、ココアパウダーをまぶす。