

ウェルネスかごしま 健康増進魅力発掘プロジェクト 料理レシピ部門

すんもはん、画像がないぶー



素材名

サツマイモと抹茶と黒糖のスイーツ

名前
(ニックネーム)

TYE 様

所在地 (県名)

鹿児島県

ポイント

サツマイモの食物繊維で腸活！
抹茶のビタミンCとE、サツマイモのビタミンCで免疫力を活性化！
抹茶のビタミンAで粘膜を強く！
黒糖のビタミンB1で疲労回復！

材 料

サツマイモ
抹茶
黒糖

作り方

料理上手ではないので、レシピは分かりませんが、サツマイモ抹茶クリーム
のケーキや焼き菓子があれば、優しい
甘さで、ほっこりティータイムできる
んじゃないかと思います。

つつい手が出る、手でつまめるくら
いの大きさがいいと思います。

(想像しただけでも、ほっこりしますね、
きっと、おいしいに違いない...。
どなたか、「このレシピ、作ってみました」
という方がいらっしゃいましたら、是非事務局まで。お待ちしております。
By事務局)