

# ココアボール



## <材料 4人分>

さつまいも	200 g
バター	16 g
砂糖	12 g
ミルクココア	20 g

さつまいも特有の栄養素“ヤラピン”には腸の活動を促進し、便をやわらかくする効果があります！豊富な食物繊維との相乗効果で便秘改善に効果がありますよ☆



## <作り方>

- ①さつまいもは皮をむき、茹でて熱いうちにつぶす。
- ②①にバターと砂糖を加え、よく混ぜる。
- ③②を一口大に丸め、ミルクココアをまぶす。