

秋のおやつに！大学いももち



【1人あたりの栄養量】

エネルギー 154kcal 食塩相当量 0.4g
 ビタミンC 13mg カリウム 253mg 食物繊維 1.6g

～おてがるシリーズ～

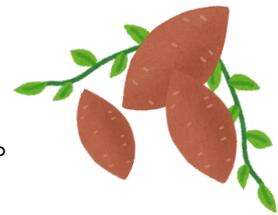
【材料(作りやすい分量・約4人分)】



A	* さつまいも	中1本(200g)
	* 牛乳	大さじ5
	* きな粉	小さじ2
	* かたくり粉	大さじ3
B	* しょうゆ	大さじ1/2
	* みりん	大さじ1
	* 水	大さじ1/2
	* サラダ油	大さじ1
	* 黒いりごま	大さじ1

【作り方】

- ① さつまいもは皮をむいて一口大の大きさに切り、水にさらします。
- ② 耐熱容器に①と水大さじ1(分量外)を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱します。一度全体を混ぜ、再びラップをかけてさつまいもが柔らかくなるまでさらに3分加熱します。
- ③ 温かいうちにフォーク等でマッシュ状になるまでつぶし、Aを加えて混ぜます。ひとまとまりになったらお好みの形にします。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③を入れて弱火で焼きます。焼き目がついたらBを加え、絡めてさらに加熱します。汁気がなくなったら器に盛り付け、いりごまをふりかけます。

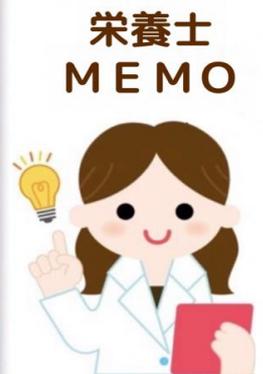


 **cookpad** 

クックパッドを始めました！
おすすめレシピ公開中です！

(株)P&S クックパッド 

砂糖を使わず、さつまいもの自然な甘さを活かした簡単おやつです。さつまいもはビタミンCをはじめ、食物繊維やカリウムを豊富に含んでいます。秋の味覚を楽しめるおやつとして作ってみてはいかがでしょうか (^~*)



皆様のレシピを教えてください！栄養計算の上、『おすすめレシピ』に掲載させていただきます。

レシピ作成：(株)ピー・アンド・エス 管理栄養士・栄養士