

包んで簡単♪ \秋香る！／

アップルスイートポテト焼き

【栄養価(1人分)】

エネルギー 148kcal
たんぱく質 2.2g
脂質 4.7g
炭水化物 26g
食物繊維 1.5g
食塩相当量 0g

【材料(1人分)】

・さつまいも 30g
・りんご 15g
・砂糖 小さじ1
・牛乳 大さじ1/2
・餃子の皮 3枚
・油 小さじ1



【作り方】

- ①さつまいもは皮ごと1cm幅に切り、水にさらす。耐熱容器に入れてふんわりとラップをして500wのレンジで2分加熱し、なめらかになるまでつぶす。
- ②あたたかいうちに、砂糖、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ③りんごを5mm角に切り、②と混ぜる。
- ④餃子の皮に③で作ったさつまいもあんをのせ、水(分量外)をふちにつけ、半分に折りたたんで包む。
- ④フライパンに油を熱し、弱めの中火で焼き色をつけ、焼き色がついたら裏返し、きつね色になるまで焼いたら完成！

メニューの Point

①さつまいもで満足感UP！

さつまいもは食物繊維が豊富な食品です。食物繊維は腹持ちを良くし、肥満防止効果があります。

②なんと1人前（3個）148kcal！

「食事バランスガイド」では、1日の間食の目安は200kcal程度とされています。

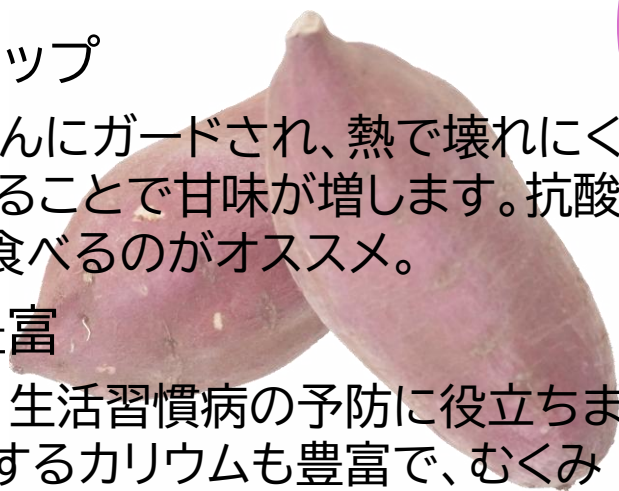
☆さつまいものひみつ☆

①ビタミンCはいも類でトップ

いも類のビタミンCはでんぷんにガードされ、熱で壊れにくいのが特徴。ゆっくり加熱することで甘味が増します。抗酸化作用のある皮の色素ごと食べるのがオススメ。

②食物繊維、カリウムが豊富

食物繊維は腸内環境を整え、生活習慣病の予防に役立ちます。また、余分な塩分を排出するカリウムも豊富で、むくみに有効です。



①大学芋風に！
砂糖・みりん
・しょうゆで
煮詰めるだけ！

③シナモン
やはちみつ
をかけて味
変！

ちょこっと
アレンジ

②さつまいも
あんは食パン
にのせて、トーストしても♪



右のQRコードから講座アンケートにご回答ください

講座終了後、20分以内にご回答いただき、
送信完了画面をご提示いただいた方に粗品をお渡しします



終了しました

