

栄養士さんの元気レシピ

[おやつは1日の総エネルギーの10%程度に。とりすぎに注意しましょう。]

いもようかん

おやつ 7

材 料	分量(8個分)
さつまいも	240g
粉寒天	4g
水	200ml
砂糖	40g



《作り方》

- ① さつまいもは3cm厚さの輪切りにし、厚めに皮をむき水にさらす。
- ② 鍋に①とかぶるくらいの水を入れて火にかけ、さつまいもがやわらかくなったら、水けをきってよくつぶす。
- ③ 鍋に粉寒天、水を入れて火にかけ、2～3分沸騰させてから砂糖を加えよく溶かす。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜ、弱火にかけながら、かために練る。
- ⑤ 流し缶に流し入れ、固める。
- ⑥ ⑤を食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付ける。

1人分栄養価	
エネルギー	57kcal
たんぱく質	0.3g
脂質	0.0g
炭水化物	13.5g
カルシウム	11mg
鉄	0.2mg
食塩相当量	0.0g

日本食品標準成分表2020年版(八訂)

食育推進スローガン

食べかたは、生きかただ。

食を愛そう、
未来を愛そう、
北九州と。



第四次北九州市食育推進計画

<https://www.city.kitakyushu.lg.jp/ho-huku/17200522.html>

