



足りない栄養素をチャージしよう!



[1人分]

E: 126kcal	C: 26.4g	食物繊維: 1.5g
P: 1.1g	食塩相当量: 0.1g	Fe: 0.5mg
F: 2.4g	葉酸: 30μg	Ca: 34mg

焼かないで作る!?

★新感覚スイートポテト



材料 (2人分)

さつまいも …… 正味 120g	牛乳 …… 大さじ 1
砂糖 …… 小さじ 2	レーズン …… お好みで
バター …… 5g	

作り方

- ① さつまいもは厚めに皮をむき、5mm程の厚さの輪切りにして水にさらしておく。さつまいもを鍋に入れ、ひたひたになるくらいの水で煮る。
- ② さつまいもがやわらかくなったら、茹で汁を捨て、再び弱火にかけて水分をとばす。
- ③ 熱いうちにさつまいもをつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えてよく混ぜ合わせる。(水っぽい場合も冷めれば丸めやすい固さになる。)
- ④ ③を冷ましたら4等分し、1つつラップにのせ、茶きんにしぼる。お好みでレーズンを盛り付ける。

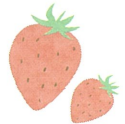


[1人分]

E: 121kcal	C: 20.7g	食物繊維: 1.3g
P: 3.6g	食塩相当量: 0.1g	Fe: 0.2mg
F: 3.8g	葉酸: 39μg	Ca: 118mg

見た目もかわいい♡

★いちごミルクかん



材料 (2人分)

粉寒天 …… 2g	砂糖 (いちごソース用) …… 小さじ 2
砂糖 …… 大さじ 2	レモン汁 …… 小さじ 2
牛乳 …… 200ml	ミント …… お好みで
いちご …… 5粒	

作り方

- ① 鍋に200mlの水と粉寒天を振り入れ、混ぜながら火にかけて沸騰させる。沸騰後は中火で2分程かき混ぜて、寒天を完全に溶かす。牛乳はあらかじめ常温に戻しておく。
 - ② ①に砂糖と常温の牛乳を加えてしっかり混ぜ、沸騰直前で火を止める。
 - ③ ②を器に注ぐ。粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
- ～いちごソースをつくる～
- ④ いちごはヘタをとって、形が残る程度に刻み、砂糖とレモン汁をまぶして10分おく。
 - ⑤ ④を電子レンジで500W・1分加熱する。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やしておく。
 - ⑥ ③がしっかり固まったら、⑤のいちごソースを上からかけ、お好みでミントを飾る。



管理栄養士 おすすめ POINT

間食には、3食の食事で不足しがちな栄養素(ビタミン・ミネラル・食物繊維など)を補給する役割があり、1日の目安は200kcal程度です。さつまいもを使ったスイートポテトは手軽にエネルギー補給が出来る、1歳以降のお子様のおやつとしてもぴったりのレシピです。寒天は食物繊維が豊富なので便秘対策にとっておきの食材です。