



コロコロスイートポテト

〈材料／2人分〉

さつまいも……………150g

砂糖……………大さじ1/2(4.5g)

バター……………大さじ1(12g)

ミルクココア…………大さじ1/2(3g)

※重量は正味量です。



〈作り方〉

- ①さつまいもは皮をむき、2cm程度の厚さに切り、水にさらしアクを抜く。
- ②鍋に①と水を入れゆでる。やわらかくなったら湯を捨てる。
(蒸すか電子レンジで加熱してもよい)
- ③熱いうちにつぶし、砂糖、バターを混ぜ合わせる。
- ④6個に丸め、皿に盛りつけ、ミルクココアを振りかける。
(茶こしを使うとよい)



〈メモ〉

- ・ココアをきなこに変えてもおいしくできます。
- ・市販の焼き芋の皮をむき、温めてから使うと簡単です。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 151kcal たんぱく質 0.9g 脂質 4.6g 炭水化物 25.0g 食塩相当量 0.1g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

