

フルーツきんとん

〈材料／2人分〉

さつまいも……………中1本(150g)
砂糖……………大さじ1(9g)
パイナップルの汁…大さじ1(15ml)
レモン汁……………小さじ1(5g)
パイナップル……………1切(35g)
りんご……………1/8個(30g)
レーズン……………10粒(6g)



盛り付けアレンジ例

〈作り方〉

- ①さつまいもは厚めに皮をむき、1cm厚さの輪切りにして、水にさらす。鍋にさつまいもとかぶる位の水を入れて、やわらかくなるまでゆでる。
- ②①のゆで汁を捨て、さつまいもをつぶして、砂糖、パイナップルの汁、レモン汁を加え混ぜ、冷ます。
- ③レーズンは湯に浸してやわらかくしておく。パイナップル・りんごは1cm角に切り、水気を切ったレーズンと一緒に②に混ぜる。



〈メモ〉

- ・りんごは、食べる直前に切って混ぜると色が変わりにくいです。
- ・キウイフルーツを加えてもよいです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 150kcal たんぱく質 0.9g 脂質 0.1g 食塩相当量 0.0g

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

