バター除去

アレルギー食品除去食

豆乳入りスイートポテト

10月26日（小学校）



～メニュー～

- 牛乳
- ご飯
- 家常豆腐
- 小松菜サラダ
- 豆乳入りスイートポテト
  - ・・・バター除去

作り方

① さつまいもの皮をむき、厚さ１㎝の輪切りにし、いもがかぶるくらいの水を入れて茹でる。（竹串がすっと通るまで）
② ①の湯をきり、鍋でつぶす。豆乳と砂糖を加えて火にかけ、水分がとぶまで練る。
③ ②の粗熱が取れたら、成形して紙カップに入れ、上からみりんを塗り、２００℃に温めたオーブンで約２０分焼き色がつくまで焼く。（オーブントースターの場合は 1000W で5～１０分）

豆乳入りスイートポテト

材料（１人分）

さつまいも・・・・	５０ g
豆乳・・・・・・・	２０ g
砂糖・・・・・・・	６ g
みりん・・・・・・	１ g

紙カップ又はアルミカップ

10月が旬のさつまいもは秋の味覚の代表格であり、多くの方に親しまれています。

さつまいもに含まれる栄養素のビタミン C、ビタミン E には抗酸化作用があり、皮膚や血管の老化を防ぐ働きがあります。

他にもビタミン B6、カリウム、食物繊維などが含まれていて、さつまいもは美容と健康に良い食品です。

今月はバターを除去したスイートポテトの紹介です。ご家庭でお子様と一緒に作ってみてはいかがですか？