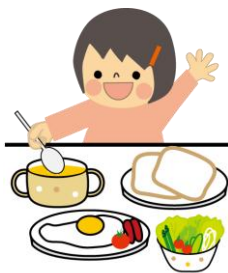


簡単！野菜レシピ 30



フルーツきんとん

<材料>	<4人分>	
さつまい	中1本	(150g)
砂糖	大きじ2	(18g)
パイナップルの汁+水	50ml	
レモン汁	小さじ1	
パイナップル	2切	(60g)
りんご	1/4個	(60g)
キウイフルーツ	小1個	(60g)



ヘルシーなお正月料理や、
子供のおやつにも！

<作り方>

- ① さつまいは厚めに皮をむいて1cm厚さの輪切りにして水にさらす。鍋に芋とひたひたの水を入れて、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①の水を捨て、さつまいをつぶして砂糖・缶詰の汁+水を加え、火にかけて練り混ぜる。火から下ろしあら熱をとる。
- ③ ②にレモン汁を加え、1cm角に切ったパイナップル・りんご・キウイフルーツを混ぜる。

<メモ>

- ・りんごとキウイフルーツは、食べる直前に切って混ぜると色が変わりにくいです。

「ヘルスマイト(食生活改善推進員)」のおすすめレシピです。

<1人分 栄養価 >

エネルギー	96kcal
たんぱく質	0.7g
脂質	0.1g
食塩相当量	0g



千葉県美浜保健福祉センター健康課

