

フルーツきんとん

〈材料／2人分〉

- さつまいも……………中1本(150g)
- A { 砂糖……………大さじ1(9g)
- { パイン缶の汁…大さじ1(15ml)
- { レモン汁……………小さじ1(5g)
- パイン缶……………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、Aを加えて混ぜ、冷ます。
- ③レーズンは湯につけてやわらかくする。パイン缶・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149kcal たんぱく質1.1g 脂質0.2g 炭水化物38.4g 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

