

さつまいも餅

砂糖なし、さつまいもの素材の甘さで。スキムミルクでカルシウムアップ！じゃがいもやかぼちゃでも代用できます。



□ 1人分の栄養価

エネルギー	1 7 5 kcal
カルシウム	6 5 m g

【材料】 2人分

さつまいも	1 5 0 g
片栗粉	大さじ 2
スキムミルク	大さじ 1
バター	1 0 g



【作り方】

- ①さつまいもは皮をむき、やわらかくなるまでゆでる。
- ②さつまいもがゆであがったら、ザルにとって水を切り粗熱がとれたらビニール袋に入れ、片栗粉、スキムミルクを入れてよくもむ。
- ③②を 1 cm程度の厚さで食べやすい形に平たくまとめる。
- ④フライパンにバターを熱し、③を両面こんがりと焼く。