



## さつまいもを使った手作りおやつレシピ



### りんごきんとん(10ヶ分)

#### <作り方>



りんご	1/2ヶ
砂糖	大さじ1
水	大さじ1
レモン果汁	小さじ1

さつまいも	正味250g
砂糖	大さじ1

※ 1ヶあたり 45kcal

- ①りんごはところどころ皮をむいて、くし型に切って5ミリ幅に切る。耐熱容器に砂糖をまぶしたりんごを入れ、水とレモン果汁を加えて、ふんわりとラップをして、電子レンジで2分加熱する。
- ②さつまいもは皮を厚くむいて、薄く切って水にさらす。水気をきって鍋に入れ、ひたひたの水を加えて、蓋をしてやわらかくなるまでゆで、ゆで汁を捨てよかつぶす。
- ③②に砂糖と①の煮汁を加え、さっと煮て水気をとばし火を止め①のりんごを加え、ラップで茶きんにしぼる。

### さつまいものオレンジ煮 (4人分)

#### <作り方>



さつまいも	200g
オレンジジュース(100%)	150cc
砂糖	大さじ1
水	適量

※ 1人分 89kcal

- ①さつまいもは、皮がきれいであればそのまま、1cm程度の輪切りにして水にさらす。
- ②①にジュースと砂糖を加え、いもがひたひたになるくらいの水を加え、火にかける。
- ③クッキングシート等で落とし蓋をして、さつまいもに火が通るまで弱火で煮る。

### さつまいもスティック

#### <作り方>



さつまいも	100g
塩	少々
粉チーズ	少々

※ 全量 132kcal

- ①さつまいもは、皮がきれいであればそのまま、5mm程度の短冊に切り、水にさらす。
- ②①の水を切り、耐熱容器に並べラップをして600wのレンジで2分加熱する。
- ③トースターにアルミホイルを敷き、②を並べ5分程度焼く。
- ④好みで、塩や粉チーズをふりかける。