

スイートポテト風 ～さつま芋を使ったおやつレシピ～



■材料(1人分)

さつま芋	30g	スルーパートナー	
牛乳	40g		0.6g(全体量の約0.8%)
砂糖	4g	無塩バター	3g
おかゆヘルパー			0.4g(全体量の約0.5%)

■作り方

- ① さつま芋は皮をむき、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ミキサーに①、牛乳、砂糖、**おかゆヘルパー**、**スルーパートナー**を入れ、1分程度攪拌する。
- ③ ②を鍋に移し、バターを加え、泡立て器でかき混ぜながら**80℃以上**に加熱する。
- ④ 器に流して冷やし固める。

♪ワンポイントアドバイス

表面をガスバーナー等で軽く焦げ目をつけるのもおすすめです。

♪注意!

出来上がりのゼリーのカタさは、使用する食材やペーストの濃度、喫食時のゼリーの温度などによっても異なります。召し上がる方の状態に合わせて、スルーパートナーの使用量を調整してお使いください。

■使用商品



おかゆヘルパー



スルーパートナー

栄養成分値(1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)
108	1.7	4.1	16.3
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
23	203	52	0.1

日本食品標準成分表2010で計算