

さつまいの洋風きんとん ～たんぱく質補助レシピ～



■材料(1人分)

さつまい	50g
バター	4g
砂糖	3g
ラム酒	0.5g
たんぱくUPヘルパー	4g

■作り方

- ① 皮をむいたさつまいを適当な大きさに切り、やわらかくなるまで茹でる。
- ② ①がやわらかくなったら、温かいうちに裏ごしする。
- ③ 鍋に②、バター、砂糖を入れ、バターが溶けるまで、混ぜながら弱火で加熱する。
- ④ 粗熱が取れたら、ラム酒、**たんぱくUPヘルパー**を加えてよく混ぜる。

♪ワンポイントアドバイス

たんぱくUPヘルパーを加えることで、生地がやわらかく出来上がります。

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)
123	4.3	3.4	18.7
ナトリウム (mg)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
54	239	25	0.1

日本食品標準成分表2010で計算

■使用商品



たんぱくUPヘルパー