

簡単 スイートポテト

電子レンジなどを利用して簡単にできます。
さつまいもの中にスキムミルクを混ぜ込んで、
たんぱく質、カルシウムが摂れます。
おやつにいかがでしょうか。



《栄養価：1個分》

エネルギー	120kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	2.6g
炭水化物	23.6g
カルシウム	58mg

《カップ5つ分》

さつまいも	250g	りんご	1/4個
砂糖	大さじ2	バター	大さじ1
スキムミルク	大さじ3		



① さつまいもは皮をむき、水にさらす。蒸す。
りんごはいちょう切りにし、耐熱皿に砂糖と一緒に入れ
電子レンジで加熱する。



② さつまいもが蒸せたら、熱いうちにバ
ターとスキムミルクを加え、芋をつぶし
混ぜ合わせる。

③ ②をアルミ
カップなどに入れ
て、オーブン
トースターなど
で表面をかるく
焼く。