

■ さつまいものようかん ■



◆ 材 料 ◆(2人分)

さつまいも……150g
(皮をむいた後の量で)
オレンジジュース…20 cc
(使わなくても OK)

水……………200 cc
粉寒天……………2g
砂糖……………50g

◆ 作り方 ◆

- ① 鍋にさつまいも、さつまいもがかぶるくらいの水(分量外)とオレンジジュースを加え、柔らかくなるまで煮る。
- ② ①の水気をとばし、滑らかになるまでつぶす。
- ③ 鍋に分量の水と粉寒天を加え、泡だて器でかき混ぜながら沸騰するまで火にかけ、寒天を煮溶かす。
- ④ ③に②と砂糖を加え、泡だて器でかき混ぜた後、木べらで滑らかになるまで練って火を止める。
- ⑤ 水でぬらした容器に④を流し入れる。

ポイント

さつまいもを煮る時にオレンジジュースを加えると、色鮮やかに仕上がります。食欲がない時のおやつにおすすめ。

【1人分の栄養価】 エネルギー:202kcal/
たんぱく質:1.0g/脂質:0.2g/食塩:0g

■ カリッとスイートポテト ■



◆ 材 料 ◆ (2人分)
 さつまいも…150g
 (皮をむいた後の量で)
 牛乳……………大さじ 1
 砂糖……………大さじ 1/2

バター……………10g
 黒いりごま…少々
 【カラメルソース】
 砂糖……………大さじ 2
 水……………大さじ 1

◆ 作り方 ◆

- ① そうめんは時間通りにゆで、冷水でしっかりと冷やしてざるにあげる。きゅうりとハムは千切り、ミニトマトは半分に切る。
- ② ボウルに卵と塩を入れてよくかき混ぜ、熱したフライパンに油をひいて薄焼き卵を作る。焼けたら折り畳み、千切りにして錦糸卵にする。
- ③ ボウルにすべての具材とイタリアンドレッシングを入れて和える。

ポイント

夏に食べることの多いそうめん。食べ方はワンパターンになりがちですが、野菜と一緒にサラダにしてみるのはいかがでしょうか。そうめんをそばや中華麺にかえてもおいしいですよ。

【1人分の栄養価】 エネルギー:192kcal/
 たんぱく質:6.8g/脂質:9.7g/食塩:1.7g