

体にやさしいレシピ

サツマイモスティック

手づかみおやつ

<作りやすい量・約2人分>

さつまいも……中1本(200g)

バター……………10g

メープルシロップ…大さじ1

粗びきこしょう……少々

1 みんなで楽しく
食べよう



9 産地を
応援しよう



<下ごしらえ>

♪ さつまいも…スティック状
に切り水にさらす。



★ポイント

スティック状に切るときは、まず斜めにスライス
してから平らな面を縦に切っていきます。

さつまいもの旬は、秋(9~10月)。

低めの温度で時間をかけて加熱すると甘味が増します

<作り方>

① 加熱する

フライパンをあたためて
からバターを入れ、水気
を切ったさつまいもを入
れる。

② 蒸す

きつね色になったら弱火
にし、ふたをして3分ほど
蒸す。

③ からめる

メープルシロップを加え
からめる。お好みでこしょ
うをふる。

<かんたんアレンジ♪>(シロップなし・シロップ別容器)

★生後9か月頃からの、お子さんの【手づかみ食べ】にもピッタリの形状。

シロップ・こしょう無しで、さつまいもとバターの味を楽しめます。

★子どものおやつは『第4の食事』と言われ、成長に欠かせない心と体に大切な栄養です！！

★大人はシロップを別容器に入れ、さつまいもをつけながら食べると食べやすいです。



【1人分の栄養価】 ※大人の間食は、1日に200kcal(キロカロリー)以下が適量です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
179kcal	1.1g	4.3g	34.4g	445 mg	44 mg	0 mg	0.6g	0.1 g