



令和7年11月「スイートポテト」レシピ紹介

さつまいもが美味しい季節になりました。さつまいもは食物繊維、ビタミンカリウムなどを含み栄養バランスに優れています。さつまいものビタミンCは他の野菜に比べて熱に強いので、調理しても栄養価があまり落ちません。

さつまいもを漬すお手伝いをお子さんにしてもらって、一緒に作ってみませんか？

「スイートポテト」

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	112Kcal
・たんぱく質	1.3g
・脂質	3.8g



《材料 幼児4人分》

・さつまいも	220g
・バター	12g
・牛乳	20g
・きび砂糖	8g
・バニラエッセンス	0.2g
・卵(黄)	12g
・本みりん	2g

《作り方》

1. さつまいもは皮をむいて1cmの輪切りにして鍋でゆで、芋が柔らかくなったらお湯を捨てる(蒸しても可)。
2. 1をあついうちにつぶして、牛乳、きび砂糖、バターを加えて練り合わせる。
3. オーブンシートを敷いた鉄板に2をのばし入れ、卵黄とみりんを合わせたものを塗って200℃のオーブンで7分程度焼く。
4. 焼けたら食べやすい大きさにカットする。

※保育所では鉄板にのばして焼いていますが、カップに入れて焼いてもかわいいですね。