

保育所の給食レシピ 『おさつ団子』

《材料(幼児4人分)》

・さつまいも	200g
・塩	0.4g
・ゆで小豆缶	60g
・きな粉	16g

《作り方》

1. さつまいもは皮をむき、1cmぐらいの輪切りにして水から茹でる。
2. 1がやわらかくなったら湯を捨てて、さつまいもをつぶす。
3. 2に塩とゆで小豆を加え丸めてきなこをまぶす。(1人3個ぐらい)

【栄養価(幼児1人分)】

・エネルギー	116Kcal
・たんぱく質	2.7g
・脂質	1.1g

