

簡単スイートポテト風

2021年度作成



栄養価（1人分）

エネルギー 205 kcal

たんぱく質 1.1 g

塩分 0.2 g

材料（2人分）

- ・ さつまいも 1本
- ・ バター 15g
- ・ 砂糖 10g
- ・ 黒ごま 少々
（あれば）

作り方

- ① さつまいもを洗い、ラップで包んで電子レンジ 500wで6分ほど加熱する。
- ② ①を輪切りにする。
- ③ ②の上にバターを塗り、砂糖、黒ごまをのせてトースターで焼く。

コツ・ポイント

- ・ バターは常温に戻しておくか電子レンジで加熱して少し溶かしておくのと塗りやすいです。



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション
〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階
TEL : 076-259-5061 <http://www.ishikawa-eiyoushi.com>