

さつまいものひとくち茶巾



さつまいもを使った、やさしい甘さの茶巾です。砂糖の量はさつまいもの甘さやお好みで調整してください！砂糖を使わずに塩コショウやマヨネーズで仕上げると、さつまいものサラダになります。さつまいもの代わりにかぼちゃを使うのもおすすめです！

《材料》（2人前）

- さつまいも・・・1/2本（120g）
- 牛乳・・・大さじ2
- 砂糖・・・大さじ1
- クリームチーズ・・・20g
- 黒いりごま・・・少々

《作り方》

- ① さつまいもは厚めに皮を剥いて一口大に切っておき、10分以上水にさらしておく。その後、耐熱容器に移してふんわりとラップをかけ、600wの電子レンジで7分ほど加熱する（さつまいもが硬い場合には、柔らかくなるまで30秒くらいずつ追加で加熱する）
- ② ボウルに牛乳、砂糖、①のさつまいもを熱いうちに入れてフォークなどを使ってよく混ぜ合わせる。
- ③ 全体が混ざったら小さくちぎったクリームチーズを加え、大きめのスプーンで全体を軽く混ぜ合わせる。
- ④ 粗熱が取れたらラップにのせて形を整えて口を絞り、茶巾の形にする。上から黒いりごまを少々の上せて完成。



《栄養ひとくちメモ》

さつまいもには、エネルギーのもととなる糖質やおなかの調子を整える食物繊維、抗酸化作用のあるビタミンCといった栄養素が多く含まれています。特にビタミンCは熱に弱く水に溶けやすい栄養素ですが、さつまいもに含まれるでんぷんの働きでビタミンCが壊れにくいという特徴があるため、効率よくとることができるおすすめの食材です！

《1人分の栄養価》

料理名	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
さつまいものひとくち茶巾	160	2.1	4.0	29.0	0.1
65歳以上男性 食目安	800	20.0	22.0	110.0	2.5
65歳以上女性 食目安	615	16.7	17.1	84.7	2.2