

キャラメルポテト

さつまいもにバターと砂糖をまぶした甘く香ばしいおやつ。さつまいもの甘さも合わさり顔がほころびます♪

さつまいもは、じっくり蒸すことで甘みが増します。



※乳・卵・小麦を含む食材には黄色マーカーをしています。

| 料理名 | 食品名 | 1人分 (g) | 5人分 | 作り方 |
|----------|-------|---------|------|---|
| キャラメルポテト | さつまいも | 60 | 1本 | (キャラメルポテト) ① さつまいもは皮付きのまま厚さ2.5cmの輪切りにし、竹串がスッと入るくらいまで蒸す。 ② バターは溶かしバターにする ③ 鉄板にオープンシートをしき、①をならべて溶かしバターを芋にまんべんなく塗り、砂糖を振りかける。 ④ 180℃のオーブンで15分くらい、きれいな焼き色がつくまで焼く |
| | 有塩バター | 5 | 25g | |
| | 三温糖 | 1.5 | 小さじ2 | |

《1人当たりの栄養価》 ※3～5歳児

エネルギー…116kcal たんぱく質…0.7g 脂質…3.3g

カルシウム…23mg 鉄…0.4mg

❀ おやつは4回目の食事です ❀

おやつというと、甘いものをイメージしがちですが、幼児期は胃が小さく、消化機能も未熟。3度の食事だけで必要なエネルギーをとることは難しいので、おやつは食事の一部と考えます。食事で不足するエネルギーと水分補給が、おやつの大切な役割です。

