

さつまいもの塩バター焼き・おさつだんご



豊岡市 健康増進課 ・豊岡市 こども未来課



栄養価 (1人分)

エネルギー175Kcal たんぱく質0.9g 脂質4.2g 塩分相当量0.8g

材料 2人分

さつまいも	150g
バター	10g
塩	小さじ1/4
片栗粉	大さじ3



作り方

1. さつまいもは2cm角のさいの目切りにし、水にさらしてあくを抜き、水気を切る。
2. 耐熱容器に入れ、ラップをし、電子レンジ600wで2分加熱する。
3. 2に片栗粉をまぶす。
4. バターを溶かしたフライパンに3と塩を入れ、粉っぽさがなくなるまで加熱する。

材料 作りやすい分量

さつまいも	1本
小豆あん	大さじ1
バター	10g
きな粉またはすりごま	大さじ3

おやこで一緒に作れる
おやつを紹介



作り方 下線の太字：子どもがする作業の例

1. さつまいもは皮をむき、2~3cm幅に切り、水にさらしてあくを抜き、水気を切る。
2. 耐熱容器に並べ、ラップをし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
3. 2をボウルに入れてつぶし、小豆あん、バターを加え混ぜる。
4. 食べやすい大きさに丸めて、きなこ(すりごま)をまぶす。

栄養価 (1人分)

エネルギー106Kcal たんぱく質2.5g 脂質3.3g 塩分相当量0.0g

