



さつまいものきんとん

栄養士コメント

皮を剥くのが大変な栗は甘露煮を使用しました。
甘味は甘露煮の汁を使う事で余計な材料も使わず、簡単に作る事ができます。

作り方

さつまいもは皮をむき、柔らかくなるまで茹でる。
栗は細かく刻む。
鍋にゆであがったさつまいもを入れフォークで潰す。
栗と甘露煮の汁を加えて混ぜる。
火にかけて水分を飛ばす。
ラップで形を整える。



成分値 (1人分)

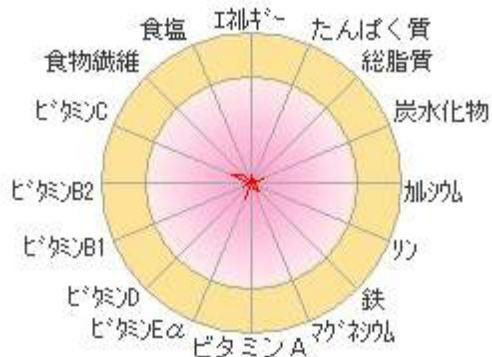
摂取値 単位

1. エネルギー	120 kcal
2. たんぱく質	1.0 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	28.4 g
5. カルシウム	24 mg
6. リン	32 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	15 mg
9. ビタミンA	1 μg
10. ビタミンE	0.9 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	17 mg
15. 食物繊維	1.7 g
16. 食塩	0.0 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. さつまいも-----	60	g
2. くり(甘露煮)-----	1	こ
3. 甘露煮の汁-----	1	小S



(黄色い部分が範囲内です)