

1部

『エネルギーを摂るための工夫』
エネルギー100kcal以上、たんぱく質3g以内

さつま芋とりんごのおやき



🍷 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー:	126	(kcal)
・たんぱく質:	1.1	(g)
・カリウム:	310	(mg)
・りん:	39	(mg)
・食塩:	0	(g)
作業時間	15	(分)
価格(1食あたり)	80	(円)



材料 (1人分)

=おやき生地=

- ・さつまいも 60g
- ・片栗粉 2g
- ・牛乳 10ml
- ・砂糖 3g
- ・シナモンパウダー 適量

=りんご餡=

- ・りんご 9g
- ・砂糖 3g

- ・黒ごま 適量
- ・サラダ油 1g



作り方

- ①さつまいもの皮をむき、輪切りにして、10分蒸す。
- ②りんごの皮をむき、0.5cm角に切り、砂糖を入れ、弱火で5分程度煮る。
- ③蒸したさつまいもをつぶし、片栗粉、牛乳、砂糖を加え、混ぜる。
- ④好みにシナモンパウダーを加え、中に②を入れ、包む。
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、両面ひっくり返しながら、中火で2分ずつ焼く。

アピールポイント

季節に関わらず、比較的手に入りやすい食材で作りました。
りんご餡を入れることで、食感もよくなり、飽きずに食べることができます。
温かなくても、冷たくても美味しいです。