



# 健康食レシピ

古殿町

## 料理名

### かぼちゃと さつまいもの茶巾



材 料 名(4人分)	作 り 方
<p><b>【かぼちゃの茶巾】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・かぼちゃ ——— 200g</li><li>・塩 ——— 少々</li><li>・抹茶 ——— 少々</li></ul> 	<ol style="list-style-type: none"><li>① かぼちゃは種とワタを取り、皮をそいで適当な大きさに切り、蒸し器でやわらかくふかす。 竹串がスッとさされればOK。</li><li>② かぼちゃに塩を加え、熱いうちにマッシャーであらくつぶす。</li><li>③ ②を4等分し、ラップでしぼる。 仕上げに抹茶を上になめらかにふる。</li></ol>
<p><b>【さつまいもの茶巾】</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>・さつまいも ——— 200g</li><li>・牛乳 ——— 80ml</li><li>・砂糖 ——— 小さじ2</li><li>・塩 ——— 少々</li><li>・甘納豆 ——— 適量</li></ul> 	<ol style="list-style-type: none"><li>① さつまいもは厚めに皮をむき、適当な大きさに切る。 水につけてアクをぬく。</li><li>② なべに水気をきったさつまいもを入れ、牛乳、砂糖を加えてやわらかく煮詰める。(焦げないようにかき混ぜながら煮る)</li><li>③ 汁気がなくなったら塩を加え、熱いうちにマッシャーであらくつぶす。</li><li>④ ③を4等分し、ラップでしぼる。 仕上げに甘納豆を上になめらかにのせる。</li></ol>

### ★★ひとこと★★

- ・ さつまいもとかぼちゃは食物繊維を多く含んでいます。かぼちゃはビタミンのほかにでんぷんも多く、腹持ちがよい食べものです。
- ・ さつまいもの茶巾は牛乳で煮ているので、カルシウムも摂ることができます。口当たりもなめらかです。
- ・ 旬の食材を使い簡単にできますので、子どもたちと作ってみるのはいかがでしょうか。

～1人分の栄養成分～ エネルギー：133kcal たんぱく質：2.3g 脂質：1.1g 炭水化物：28.8g 塩分：0g カルシウム：50mg