

おやつ

おさつもち

離乳食後期の
手づかみ食へにも◎



<材料：約10個分（直径5cm）>



※写真は3個分です。

さつまいも	約500g（中2本）
絹豆腐	150g
砂糖	大さじ2
片栗粉	大さじ4
黒ごま	大さじ1
油	適量

<作り方>

- ① さつまいもは皮をむいて大きめに切り、5分程度水にさらす。絹豆腐は軽く水を切っておく。
- ② さつまいもの水を切って耐熱の皿に移し、ふんわりとラップをして電子レンジ600Wで7分加熱してやわらかくする。（固い場合は追加で加熱する。）
- ③ 熱いうちにフォークでつぶす。
- ④ ある程度潰したら、残りの材料を加えて均等になるまで手でよく混ぜる。
※片栗粉は固さを調節しながら加える。
- ⑤ 直径約5cm、厚さ約1cmの円盤形に成形する。
- ⑥ フライパンを温め、油（またはバターでも可）をひいて、成形した生地を並べる。
- ⑦ 蓋をして弱火でじっくり焼く。両面にこんがり焼き色がついたら完成。

好きな大きさや形に
作ってOK♪



1個分の 栄養価

エネルギー：100kcal たんぱく質：1.6g 脂質：1.1g 食塩相当量：0.0g

<さつまいもの特徴>

- さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。また、さつまいもを切った時に出る白い液体は腸内環境を整えてくれます。→便秘予防！
- さつまいもに含まれるビタミンCは加熱しても失われにくい形で含まれています。
- その他にもカリウムやカルシウム、ビタミンEなども豊富に含まれています。

