



おさつスティック

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

さつまいも 200g

バター 10g

A { きな粉 大さじ2
砂糖 大さじ1
塩 小さじ1/6

栄養価	こども1人分
エネルギー	96 kcal
食塩相当量	0.2 g



作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮ごと棒状に切って水にさらし、水気を切る。
- ② ①を耐熱容器に入れてふんわりラップをし、電子レンジで3分ほど加熱する。
バターを加えて混ぜ、ラップなしで2分ほど追加で加熱する。
- ③ ポリ袋にAを入れてふり混ぜ、②を入れて全体にまぶす。

