

副菜

## 富(とめ)のさつまいもと りんごのサンドイッチの具

### 1人分の栄養価

- ・エネルギー：59kcal
- ・たんぱく質：0.3g
- ・食物繊維：0.8g
- ・鉄：0.1mg



材料	分量 (4人分)	目安量	下ごしらえ
さつまいも	110g	中 1/4 本	皮をむかずに 1cm 輪切り
りんご缶詰	30g	1/10 缶	1cm 角切り
きびざとう	3g	小さじ 2/3 強	
バター(有塩)	8g	小さじ 2	
水	48g	大さじ 3 強	

- ①さつまいもを蒸してつぶす。  
※電子レンジ対応容器に入れて加熱 (200W・8~10分)。
- ②フライパンや小鍋にりんご缶詰、きびざとう、  
水を入れて加熱する。
- ③全体になじんだら、蒸してつぶしたさつまいもを加える。
- ④水分を飛ばすように、練り上げる。
- ⑤水分が減ってきて、全体がもったりとしてきたらバターを加える。
- ⑥バターが溶けて、全体にまざったら火からおす。  
粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やして完成!

りんご缶詰は、フレッシュのりんごを皮ごと角切りにして甘煮にしたものに置き換えても、食感があっておいしくできます。



給食レシピコンクールで「パンに挟んでナイスで賞」に選ばれた料理です。応募レシピでは、生のりんごを甘く煮てから、さつまいもと合わせる調理方法でしたが、給食では作業の関係上りんご缶詰で代用しています。レシピでは冷ましていますが、温かいままでもおいしく食べられます。

