

レーズン入り スイートポテト

鉄
たっぷり

200kcal
以下



材料(6個分)

さつまいも……………250g(大1本)
無塩バター……………15g
牛乳……………100ml
砂糖……………大さじ2
レーズン……………40g
卵(生地用)……………2分の1個
卵(ツヤ出し用)…2分の1個



50分

1個あたりの栄養価

エネルギー：120kcal
たんぱく質：2.2g
脂 質：3.7g

糖 質：18.6g
食塩相当量：0.0g
鉄：0.5mg
ビタミンC：11mg

作り方

- ① オーブンを200℃に予熱する。
- ② さつまいもは皮をむき、一口大の大きさに切る。
- ③ 鍋にさつまいもと、ひたひたの量の水を入れて中火で熱し、竹串が通るくらいになったらザルにあげて水気を切る。
- ④ 鍋にさつまいもを戻して木べらなどでつぶし、牛乳、砂糖、レーズンを加えて混ぜる。
- ⑤ ④を弱火にかけて水分を飛ばし、成型しやすい硬さになったら火を止め、バターを加えて混ぜる。
- ⑥ 別の器で卵を溶き、2分の1個分(生地用)を⑤に加えて混ぜる。
- ⑦ 粗熱がとれたら生地を6個に分けて成形し、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
- ⑧ 残りの卵2分の1個分(ツヤだし用)を成型した生地に塗る。
- ⑨ 200℃に予熱したオーブンで15分焼く。



ポイント

- レーズンには鉄が豊富に含まれています。
- 芋類に含まれるビタミンCは、加熱しても壊れにくいのが特徴です！
ビタミンCには鉄の吸収を高める効果があり、鉄欠乏性貧血の予防にも繋がります。
- トースターでも作ることができます。焦げないようにアルミホイルをかぶせて、1000Wで5～6分程加熱してください。



川口市
マスコット
「きゅほらん」