

低エネルギーおやつ



産直

1134 次回: 11月 3回

千葉県
多古町旬の味産直センター

さつまいも
(シルクスイート)小粒

500g前後

しっとりなめらかで甘みが強く、冷めてもかたくなりにくい。黒いアメ状の付着物はヤラピンという糖質です。



小粒(2S~L混)

多少の皮むけは
ご了承ください。

お届け時の低温障害を避けるため冷蔵仕分けでお届けします。お届け後は野菜室(冷蔵庫)で保管しお早めにご利用ください。

本体 **198**円
(税込 214円)

1個あたり
約94kcal
low calorie

チーズ入りスイートポテト

さつまいものおいしい季節。さつまいもの甘さをいかしたヘルシーなおやつです。

材料(6個分)

産直 1134 さつまいも …… 220g
カッターチーズ …… 50g
砂糖 …… 大さじ2
卵黄 …… 2個分
みりん …… 大さじ1/2
アルミカップ …… 6個

作り方

- 1 さつまいもは水でぬらした新聞紙に包む。電子レンジ(600W)で4~5分加熱して皮をむき、つぶす。
- 2 ①とカッターチーズ、砂糖、卵黄(照り用に大さじ1/2ほど残しておく)をよく混ぜ合わせる。6等分して形を整え、アルミホイルに入れて軽く押さえ、落ち着かせる。残しておいた卵黄とみりんを混ぜ、表面に塗る。
- 3 温めておいたオーブントースターに入れ、こんがり焼き色がつくまで約10分焼く。

ひとくちMEMO



バターや生クリームを使う洋菓子はエネルギーが高くなりますが、ヨーグルトやカッターチーズを代用すれば低エネルギーおやつが作れます。