

スイートポテト ペパーミントティー

リラックス効果
ビタミンCが豊富

スイートポテトの作り方

【材料3個分】 1人分

・さつまいも	100g	☆醤油	2g
・豆乳	20g	☆みりん	2g
・砂糖	2g	☆はちみつ	2g
・塩	ひとつまみ		
・黒ゴマ（飾り用）	少量		

【作り方】

- ①さつまいもを蒸す
- ②①のさつまいもを温かいうちに潰し、砂糖・塩・豆乳を加え、生地が滑らかになるまで潰す
- ③さつまいもの形に成形する
- ④☆の醤油・砂糖・みりんを混ぜたものを刷毛で塗り、黒ゴマを飾る
- ⑤200度のオーブンで10分焼く



今日のおやつは

177kcal（1人分あたり）

動物性脂肪（バター・卵）を使用していません。さつまいもには食物繊維・ビタミンCが豊富に含まれており、排便促進、コラーゲン生成・免疫力を高めるのに効果的です。