

いりこのナッツ和え

その他

78kcal / 脂質4.0g / 塩分0.3g



ワンポイント

骨ごと食べれる小魚はカルシウムが豊富です。

成長期の中学生には、ぜひ食べてもらいたい食品です。



材料 (4人分)

- ・いりこ (こぶり) 20g
- ・いり大豆 20g
- ・ピーナッツ (半割り) 20g
- ・サラダ油 小さじ1/5

〈A〉

- ・砂糖 小さじ1
- ・みりん 小さじ1/3
- ・しょうゆ (こいくち) 小さじ1/2

作り方

- ① いりこはから炒りし、くずをふるう。
- ② 〈A〉の調味料を合わせ、煮立たせる。
- ③ サラダ油を入れ、材料を加えて和える。

スイートポテト

その他

126kcal / 脂質2.0g / 塩分0.0g



ワンポイント

さつまいもの加熱には電子レンジを使っても、簡単においしくできます。(さつまいもは、洗ってラップに包み約5分加熱。竹串がスウーッと刺されれば出来上がり。温かいうちに皮をむきます。)



材料 (4人分)

・ さつまいも 240g

〈A〉

・ 牛乳 大さじ2
・ バター 小さじ2
・ 砂糖 大さじ3
・ 塩 少々

作り方

- ① さつまいもは蒸し、皮をむく。
- ② 〈A〉を合わせ、煮る。
- ③ さつまいもをつぶし、2に入れ、よく混ぜる。
- ④ 塩を加え、弱火で混ぜる。

きんとん

その他

115kcal / 脂質0.1g / 塩分0.0g



ワンポイント

お正月料理のひとつ「金団(きんとん)」は、鮮やかなさつまいもの黄色を、輝く財宝に見立て、金運に恵まれると言われています。



材料 (4人分)

- ・ さつまいも 240g
- ・ 干しぶどう 12g

- ・ 砂糖 大さじ3
- ・ 水 大さじ1/2強
- ・ 塩 少々

作り方

- ① さつまいもは皮をむき、乱切りにして、水にさらす。
- ② 干しぶどうはゆでる。
- ③ 砂糖、塩、水を合わせ、煮る。
- ④ さつまいもを蒸して熱いうちにつぶし、③を入れ混ぜる。
- ⑤ 干しぶどうを加えて弱火で混ぜる。