

乾パンスイートポテト

☆材料

(1人分 炊き出し袋：有)

さつまいも	100g
乾パン	15g (4個程度)
牛乳	10g
はちみつ	10g ※1歳未満の場合「砂糖」を使用
食塩不使用バター	3g

レシピのアレルゲン
 (特定原材料および準ずるもの)
 「乳」「小麦」

☆作り方

- ① さつまいもを洗い、皮を剥いていちらし切りにする。
- ② 乾パンを細かく碎く。
- ③ ①、②と残りの材料を炊き出し袋に入れる。
- ④ 炊き出し袋の空気を抜き固くしめて、沸騰した鍋に入れて20分湯煎する。
- ⑤ さつまいもが潰せるくらい軟らかくなったらお湯から上げて、全てが混ざるように潰す。

☆栄養価

エネルギー	245 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	3.7 g
炭水化物	52.4 g
食物繊維	2.7 g
食塩相当量	0.2 g



☆ポイント

- 茨城県の特産品であるさつまいもを使用。
- 乾パンを入れることでボリュームアップ。
- 親子で形作りなどして楽しめる。
- 歯が無い方や入れ歯の高齢者も食べやすい。