愛泉乳児園 2026年度9月 ひよこ教室レシピ紹介

『いもけんぴ』

材料 6 人分

・さつま芋 200g　・油…30g

・砂糖…30g　・水…30g

アレルギー表示＜●の付いている物が入っています。注意してください。＞

卵	乳	小麦	そば	ピーナッツ	えび	かに	くるみ
―	―	―	―	―	―	―	―

作り方

① さつま芋を千切りにし、水に浸し、あく抜きをする。
② あく抜きをしたさつまいもを耐熱皿に入れラップをかけ、少し柔らかくなるまでレンジで加熱する。
③ フライパンに油を入れ、さつま芋を焦げ目がつくまで焼き、皿などに移しておく。
④ さつまいもを焼いたフライパンに砂糖と水を入れ火にかけ、フツフツしてきたらさつまいもをフライパンに戻し、からめてできあがり。

栄養価 1 人分当たり

エネルギー…107ｋcal　たんぱく質…0.4g　脂質…5.1g　カルシウム…12㎎