

秋のおすすめ

メニュー

さつまいもの茶巾（パイナップル缶入り）

1人分108kcal



材 料 （4人分）

さつまいも 約250g

パイナップル（缶）2枚程度

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、1cmくらいの輪切りにし、5分程度水に浸してからラップをして、電子レンジ600Wで5～6分で加熱し、柔らかくする。
- ②パイナップルは細かく切る。
- ③①と②をよく混ぜ、適量をラップに取り、茶巾絞りのようにする。

POINT★

パイナップルの他、レーズンなどでも美味しくできます。
（その場合、お好みで牛乳、砂糖をいれて）
さつまいもは食物繊維、ビタミンCが豊富です。お子様のおやつ、離乳食に最適です。