間食

さつまいもと りんごのジャム

いも類

果物



材料・下準備（作りやすい分量）

さつまいも…… 200g：皮をむき、2cm角切り
りんご …… 1/2個：3mm幅薄切り
砂糖 ……大さじ2
レモン汁……大さじ1

Point

ヨーグルトに添えたり、カッテージチーズを加えると、不足しがちなたんぱく質を補うことができます。

作り方

1. 耐熱容器にりんご・砂糖・レモン汁を合わせて砂糖が溶けるまで15分程度おいておく。
2. さつまいもを加えて上下を混ぜ、ふわっとラップをして電子レンジ（600W）で6分程度加熱する。
3. つぶしながら全体を混ぜ合わせる。（冷めると味がなじみます）

1人分（1/8量）

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	カルシウム	ビタミンD
53kcal	0.3g	0g	10mg	0μg

トマトサン ピーマンゴー にんじんマル
サン3 ゴー5 マル0
中央区食育野菜キャラクター
毎日350g以上の野菜を食べよう！