

おうちで、かんたん！ 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ

いも

を使ったおやつ



さつまいものチーズボール

材料 1人分

1人分：80kcal

- ・さつまいも・・・・・・・・50g
- ・カッテージチーズ・・・大さじ1・1/2

作り方

- ① さつまいもは、皮をとり、柔らかくゆでて、熱いうちにつぶす。
- ② チーズを加えてよく混ぜ合わせ、食べやすい大きさに丸める。

*いもがパサついて、丸めにくい場合は、少量の牛乳を加えましょう。

～栄養士からのおすすめポイント～

カッテージチーズは、脂肪分の少ないチーズです。また、いも類には、でんぷんの他に加熱しても壊れにくいビタミンCも多く含まれています。

アレンジとして、さつまいもをじゃがいもやかぼちゃにかえてもよいですね♪

