



# アーモンド おさつボール

さつまいも  
を使って

の味覚を楽しもう

【材 料】<2人前>

・さつまいも 100g  
(ゆでる時に塩コショウを少々入れる)

・鶏ミンチ 40g  
・ごぼう 20g

～調味料～

・砂糖 小さじ 1/2  
・料理酒 小さじ 1  
・薄口しょうゆ 小さじ 1/2

～しあげ～

プロセスチーズ 5g  
アーモンド(無塩) 5g

熱量  
98.1 kcal



揚げないからヘルシー

【作り方】

1. さつまいもは皮ごとざく切りにしてゆでて、その後つぶす。(ゆでる時に塩コショウを一振り)
2. ごぼうはみじん切りにし、鶏ミンチと一緒に火が通るまで調味料で煮込む。(煮汁が少なくなるまで)
3. 「1」と「2」を混ぜあわせ、真ん中に角切りに切ったプロセスチーズを入れてボール状にまるめる。
4. ボール状のさつまいもの周りに刻んだアーモンドをつければできあがり。

## 秋の代名詞「さつまいも」



焼き芋



干し芋



芋あん・おまんじゅう



大学いも



天ぷら

今回はさつまいもをおかずとしてアレンジしました。老若男女、皆様に喜んでいただけるメニューではないかと思えます。

さつまいもは、ビタミンC がとても豊富で何より繊維質も豊富です。

ただ**エネルギーは意外と高く**、そのほとんど(97%)は炭水化物でできています。

さつまいも料理を食べる時はごはんの量を調節するとよいですね。

熱量(カロリー)

さつまいも 1/2 本 (約 100g)	ごはん (約 100g)
131 カロリー	156 カロリー



栄養科レシピのページをオープンしました!

当院のホームページ内「栄養科レシピ」のページもチェックしてみてください。

HP内  
栄養科  
レシピ

