



トマッピーの食育レシピ(旬の食材(秋))

【さつまいもチップス】



撮影協力:大東市食生活改善推進協議会



約10分

材料(大人2人分)

さつまいも:中 1本(200g)
小麦粉:大さじ2
油:大さじ1
バター:5g
塩:少々(0.5g程度)

[1人前:エネルギー156kcal、たんぱく質 1.2g、脂質 8.6g、炭水化物 19.6g、食塩相当量 0.3g]

【作り方】

- ①さつまいもを 5mm 程度の厚さで輪切りにする。
- ②ボウルにさつまいも、小麦粉を入れてさっくり混ぜ、さつまいも全体に小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに油を熱し、弱火～中火でさつまいもを両面焼く。火を止め、最後に塩、バターで和える。

さつまいもやじゃがいもなどの芋類は、ビタミンCやカリウム、食物繊維が多く含まれています。これらは体の抵抗力を高めたり、お腹の調子を整えたりと、体の調子を整える作用をもつ栄養素です。



さつまいもの厚さと焼き加減がポイント！
簡単なのでおやつにもおすすめ！甘くてホクホクしておいしいですよ。

食生活改善推進員より