

子どもと一緒におやつ作り♪

「いもとりんごでおやつを作ろう！」

さつまいもタルト ~りんごのコンポート^と添え~

●材料<親子1組(2人)分>

さつまいも	100g
はちみつ	10g

●さつまいも

- ①さつまいもは厚めに皮をむき3cmくらいの大きさ^{おお}に切りゆでる。(蒸すか電子レンジでも可^か)
- ②①のさつまいもをこし器^きでこして、はちみつと混ぜ^まぜる。

●材料<親子1組(2人)分>

ビスケット	25g
無塩 ^{むえん} バター	10g
はちみつ	4g
プレーンヨーグルト	3g

●タルト

- ①ビスケットを袋^{ふくろ}にいれてこまかくくだく。
- ②バターとはちみつを電子レンジで溶かし①に加えて^{くわ}混ぜ、ヨーグルトを入れてもむように混ぜる。
- ③カップに広げていく^{ひろ}。

●材料<親子1組(2人)分>

りんご	80g
さとう	6g
レモン果汁 ^{かじゅう}	4g
プレーンヨーグルト	40g

●りんごのコンポート

- ①ヨーグルトは水気をきっておく^{みすけ}。
- ②りんごは皮をむき薄めにくし型^{がた}に切る^き。
- ③鍋にさとうと水(100mlくらい)を入れ火にかけ煮^ひ立ったら②を加えて煮立ったら、レモン果汁を加えて^にやわらかくなるまで煮る。

●作り方 (トッピングにつかうもの : 卵黄^{らんおう} , ココアパウダー)

- ①タルトにさつまいも^{いちぶ}の一部とりんごのコンポートの一部^{いちぶ}をいれる。
- ②あまったさつまいもの形^{かたち}をととのえて①の上^{うへ}にのせて、卵黄^{らんおう}をぬる。
- ③180℃に予熱したオーブンで10分ほど焼く。(お湯でとかしたココアパウダーでデコ)
- ④お皿^{さら}に盛りつけ、りんごのコンポート^そを添えて上にヨーグルトをかける。

栄養価	エネルギー	カルシウム	食塩
一人あたり	228kcal	88mg	0.1g

食事の目安

年齢		エネルギー
3～5歳 (活動量普通)	男児	1300 kcal/日
	女児	1250 kcal/日
6～7歳 (活動量普通)	男児	1550 kcal/日
	女児	1450 kcal/日
18～49歳 (活動量普通)	男性	2650 kcal/日
	女性	1950～2000 kcal/日

食事摂取基準2015年

