

# オレンジ風味の芋茶きん



## 材料（4人分）

- さつまいも…中1本  
（約200g）  
クルミ…10g  
オレンジマーマレード  
…20g  
A { 砂糖…大さじ1  
バター…5g  
塩…少々

### <1人分栄養価>

エネルギー：115kcal  
カルシウム：21mg  
食塩相当量：0.2g

毎月19日は食育の日



## 作り方（調理時間：20分）

- ① さつまいもは皮をむき、1cmの厚さに切り、水にさらす。クルミは細かく刻む。
- ② ①のさつまいもをひたひたの水で煮て、やわらかくなったらつぶす。Aを入れて練る。
- ③ クルミとオレンジマーマレードを加えて混ぜ、人数分に分けラップで茶巾絞りにする。ラップをはずし、お皿に盛る。

# ひじきとさつまいものサラダ



## 材料（2人分）

- ひじき（乾）…6g  
さつまいも…80g  
にんじん…40g  
ツナ缶（水煮、フレーク）  
…20g  
しょうゆ…少々  
こしょう…少々  
A { マヨネーズ…  
大さじ1と1/2  
レモン汁…小さじ1

### <1人分栄養価>

エネルギー：137kcal

カルシウム：52mg

食塩相当量：0.4g

毎月19日は 食育の日



## 作り方（調理時間：20分）

- ① ひじきは水で戻してザルにあげ、さっとゆでる。
- ② さつまいもは1cm角に切り、水にさらす。  
にんじんは1cm角に切る。どちらも柔らかくゆでるか、電子レンジで加熱し、冷ます。
- ③ ②にツナと水気をきったひじきを混ぜ、しょうゆ・こしょうで下味をつける。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせ③を加えてあえ、お皿に盛る。