

缶詰パイインとバターで一味変わった

副菜

さつまいもの茶巾しぼり

所要時間：12分
(べったり時間5分)



栄養価 (1人前)

熱量(加減-)：153kcal たんぱく質：1.1g 塩分：0.5g

材料 (約4人前)

さつまいも 大1本(300g弱)

パイナップル(缶詰) 2枚分

バター 10g

塩 小さじ1/3

砂糖 大さじ1~2

缶詰のシロップ 大さじ1

作り方

1. さつまいもは皮をむいて1cm位の輪切りにしたら水にさらしてアクをとる
2. 鍋にさつまいもとさつまいもがかぶるくらいの水を入れて、中まで火が通るくらいゆでる
3. さつまいもが軟らかくなったら鍋に入れたままお湯を切り、温かいうちにバター・塩・砂糖・缶詰のシロップを入れて、さつまいもをマッシャーやすりこ木などでつぶしながら混ぜる
4. 0.5mm角ほどに切っておいたパイナップルを入れて混ぜ合わせたら、ラップで一口大に丸めて完成

献立のアドバイス

この料理は、甘じょっぱく作られておりますので、具だくさんの汁物や混ぜご飯など野菜が他の料理に多く使われている時の箸休めとして作ってみては。コロンとした見た目も華やかなのでちょっとしたお祝い事の時に作ってみても喜ばれます。

アレンジメニュー

他のくだものの缶詰で

黄桃・白桃など他の缶詰でも作れますが、みかんの缶詰は水分が多く柔らかいためあまり向きません。

中に色々入れてみる

茶巾絞りの中に丸めたクリームチーズを入れてみても美味しいです。クリームチーズにレーズンや刻んだナッツを入れてから包んでも♪
チーズでたんぱく質をプラスできるので、子どものおやつとしてもおすすめです。



さつまいもはビタミン類が豊富！

さつまいもはビタミンC・Eが豊富で、生活習慣病を予防する抗酸化作用があります。ビタミンCなどの水溶性ビタミンは調理をすると流れやすいのですが、イモ類ではあまり失われないことが特徴です。他にも水溶性食物繊維が多く含まれているので、腸で水を吸って満腹感を得やすく、お通じもよくなるので便秘の改善にもぜひ！

冷凍しておやつやお弁当に

ラップで包んで形を整えたらそのまま冷凍保存しておけます。お弁当に朝凍ったまま入れて、保冷剤代わりに使えます。小さいサイズなのでちょっとしたおやつとして作っておくとすぐ食べられますので、週末にお子さんと一緒にたくさん作ってみては♪おやつにする時は少し甘めにしてもOK。