

栄養士より



食育広場 ～簡単！おいしい手作りおやつ～



浪速区保健福祉センター
(区役所3階34番)
浪速区敷津東 1-4-20
06-6647-9882

秋といえば、食欲の秋！これからの季節は、多くの食べものが旬を迎えます。機会があれば、芋掘りや果物狩りなどの収穫体験もぜひチャレンジしてみましょう☆ お子さんと一緒に、素敵な秋をみつけてください♪

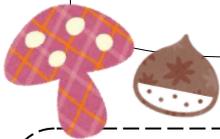
さつまいもフキ情報

選び方…表面にツヤがあり、皮の色が均一で、ふっくらしたもの。

保存法…新聞紙に包んで常温で保存。

栄養素…食物繊維、カリウム、ビタミンたっぷり。

ビタミンCは他の野菜に含まれるものより熱に強い。



さつまいものクリーミー茶巾

《材料 4人分》

さつまいも	160g
クリームチーズ	30g
砂糖	大さじ2
牛乳	小さじ2
バター	小さじ1

《作り方》



- ① さつまいもは皮をむいて、1cmの輪切りにし水でさらす。小鍋に入れて、水をひたひたまで注いでゆでる。
- ② 柔らかくなるまでゆでたら、水気を切ってボウルに移す。全ての材料を入れて、さつまいもを潰しながら混ぜる。
- ③ ②を4等分にし、1個分をラップにのせて茶巾状に絞る。