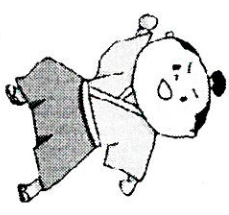


野菜あじ1皿！大作戦☆



料理名： 焼きいもりんご



(材料 4人分)

(作り方)

りんご(乱切り) 200g
さつまいも(乱切り) 250g
バター 2g

- ① さつまいもと皮をむいたりんごを
3Lのボウルに「昆布」ホクホクスプレーを
約20分焼く。
- ② ホクホクに焼けたら、バターを落とさず
できあがり。

☆料理のポイント☆

甘さが足りないとはいは、はちみつや砂糖を
かけると！

1人分の栄養量	
エネルギー	116 kcal
食塩相当量	0.01g
野菜使用量	62.5g

作成者：平成28年度食育ボランティア養成講座 受講生