

さ

つ

ま

い

も

を

旬は秋！

おやつで食べよう！



さつまいものミルク煮



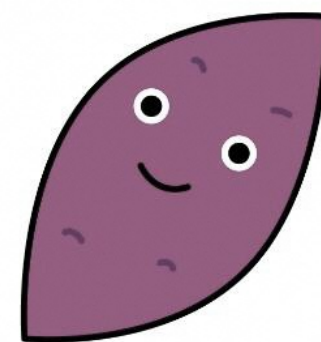
エネルギー（1人分）
100kcal

おやつに食物繊維、カルシウムを！

牛乳をスキムミルクに変えるとカルシウムUP！

【材料】（4人分）

さつまいも 中1本
牛乳 150ml
バター 小さじ1（4g）



【作り方】

- ① さつまいもは皮をむき、一口大に切る。
- ② 鍋に材料を全て入れ、弱火で水分がなくなるまで加熱する。

※スキムミルクを使用する場合は水150mlに大さじ3を溶かした分量になります。

問い合わせ先

川越市健康づくり支援課

TEL:049-229-4125