

お砂糖
3本分



こんにちは、管理栄養士の蓬澤です。先月まで「よくかむレシピ」を紹介してきましたが、今月から3か月にわたって「お砂糖不使用のおやつ」のレシピを紹介していきます。お砂糖を使っていなくても甘いものが大好きなお子様も喜んで食べてもらえるおやつを紹介していきたいと思います。

みなさんは「お砂糖3本分」という言葉をご存知でしょうか。虫歯になりにくいおやつのお砂糖の一日の目安量が8gのスティックシュガー3本分(約25g)という意味です。しかし、私たちが普段食べている物にはたくさんのお砂糖が隠れています。お砂糖を「全く食べない」ではなく、食べ物にどのくらいのお砂糖が使われているかを知ること、上手に食べましょう。お砂糖何本分かのクイズを用意してみました。ぜひお砂糖がどのくらい使われているか考えてみてください。

おさとう何本分?

正解は...

おやつは

本分までを目安に!



スティックシュガー
1本8g



カステラ (50g) 本分



メロンパン (130g) 本分



大福もち (90g) 本分



スポーツドリンク (500ml) 本分



炭酸飲料 (500ml) 本分



野菜ミックス飲料 (350ml) 本分



ヨーグルト (120g) 本分



アイスクリーム (120ml) 本分

「横浜歯科臨床研究会 食事指導勉強会」より改定

【正解】 カステラ 3本分・メロンパン 4本分・大福もち 3本分・スポーツドリンク 4本分・炭酸飲料 7本分
野菜ミックス飲料 2本分・ヨーグルト 2本分・アイスクリーム 3本分・おやつは3本分までを目安に!

9月のレシピ

スイートポテト



《 材 料 (6個分) 》

さつまいも	中1本
りんご	1/4個
バター	25g
豆乳	50cc
塩	小さじ1
卵黄	適量

《 作 り 方 》

- ① さつまいもは皮をむいて、熱が通りやすいように小さめに切ります。
- ② 切ったさつまいもは軟らかくなるまで電子レンジで加熱します。
- ③ 軟らかくなったら、マッシャーなどで潰します。
- ④ リンゴは皮をむき、1cm角に切ります。
- ⑤ 卵黄以外の材料を全て混ぜます。
- ⑥ 適当な大きさに丸めて、卵黄を塗ります。
- ⑦ オーブン220℃ 15分、またはグリルで5分焼いて出来上がりです。



《 料 理 の ポ イ ン ト 》

お砂糖を一切使用していないので、さつまいも本来の甘さと、アクセントとして入れたリンゴの甘さが味わえるレシピです。もっと甘さを足したいという方は、甘味の強い安納いもを使うなどさつまいもやりんごの品種にもこだわってみると良いかもしれません。

作り方は、潰して、混ぜて、丸めて、焼くだけなので簡単です。ぜひお子様と一緒に作ってみてください。電子レンジから出したさつまいもはとても熱いので、火傷にはご注意ください。

《 ス タ ッ フ の コ メ ン ト 》

スイートポテトは噛まなくても食べられるイメージがあると思いますが、あまり潰しすぎず、さらには角切りのリンゴやチーズ、レーズンなどを入れることで食感のアクセントになります。今回は、さつまいもを電子レンジで軟らかくしましたが、圧力鍋や蒸し器を使うと、さらに甘みが引き出されると思います。当院は、スイーツ好きなスタッフが多いのですが、甘すぎず、食材本来の優しい甘みでも十分にスイーツ心を満足させてくれる、とても素敵なおやつになりました。好きな形にして焼いてみたり、お子様とも一緒に楽しく作れるレシピです！私は、ハートにしてみました~(^_^)♡ (小山)