

砂糖不使用！
みたらし風さつまいももち



作り方

- ① 焼き芋をつぶして、甘酒、片栗粉を加えて混ぜます。
- ② 12等分にして丸め、竹串に3つずつ刺します。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を並べて焼き色がつくまで中火で2分程度焼きます。
- ④ 上下を返し、さらに2分程度焼いて取り出します。
- ⑤ フライパンにみたらしダシの材料を入れて熱し、とろみがつくまで中火で煮詰めます。
※必要であれば水溶き片栗粉を加えてください。
- ⑥ 器に④を盛り、みたらしダシをかけ、黒いごまをふります。

材料

- ・焼き芋 1本(250g)
- ・片栗粉 大さじ3
- ・黒いごま 少々
- ・糯甘酒の素 50ml
- ・サラダ油 大さじ2

- [みたらしダシ]
- ・糯甘酒の素 100ml
 - ・しょう油 小さじ2



コレ
使いました

Point

焼き芋を使用することで
時短になります！



医療法人H-P Smile
いちかわ歯科

砂糖不使用！
みたらし風さつまいももち



作り方

- ① 焼き芋をつぶして、甘酒、片栗粉を加えて混ぜます。
- ② 12等分にして丸め、竹串に3つずつ刺します。
- ③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を並べて焼き色がつくまで中火で2分程度焼きます。
- ④ 上下を返し、さらに2分程度焼いて取り出します。
- ⑤ フライパンにみたらしダシの材料を入れて熱し、とろみがつくまで中火で煮詰めます。
※必要であれば水溶き片栗粉を加えてください。
- ⑥ 器に④を盛り、みたらしダシをかけ、黒いごまをふります。

材料

- ・焼き芋 1本(250g)
- ・片栗粉 大さじ3
- ・黒いごま 少々
- ・糯甘酒の素 50ml
- ・サラダ油 大さじ2

- [みたらしダシ]
- ・糯甘酒の素 100ml
 - ・しょう油 小さじ2



コレ
使いました

Point

焼き芋を使用することで
時短になります！



医療法人H-P Smile
いちかわ歯科

おさトーク！！

子どものジュースデビューはいつから？



こんにちは、歯科衛生士の福島です。
さて、みなさんのお子様のジュースデビューは何歳でしたか？
また、デビューのきっかけや目的は何でしたか？



ストロー飲みの練習として？

野菜嫌いで野菜ジュース？

便秘気味でヤクルト？

子供の楽しみとして？

理由は色々ありますよね！私は娘の保育園のおやつでジョアが初めてのジュースでした。
子ども用のジュースの表記を見ると「6カ月～」と書いてあるものが多いですが、意外とお砂糖が多く含まれています。

1日のお砂糖摂取量は15gです。
ジュースのほかに甘いおやつや、食事などでもお砂糖が使われているので、あっという間に摂取量オーバーしてしまいます。
また、2歳まではお砂糖を摂取しなくても良いと言われています。
お砂糖の摂り過ぎはむし歯や肥満の原因にもなるので、メリハリをつけて上手に付き合っていきましょう。

身近な飲み物のお砂糖量



13g



12g



7.1g

おさトーク！！

子どものジュースデビューはいつから？



こんにちは、歯科衛生士の福島です。
さて、みなさんのお子様のジュースデビューは何歳でしたか？
また、デビューのきっかけや目的は何でしたか？



ストロー飲みの練習として？

野菜嫌いで野菜ジュース？

便秘気味でヤクルト？

子供の楽しみとして？

理由は色々ありますよね！私は娘の保育園のおやつでジョアが初めてのジュースでした。
子ども用のジュースの表記を見ると「6カ月～」と書いてあるものが多いですが、意外とお砂糖が多く含まれています。

1日のお砂糖摂取量は15gです。
ジュースのほかに甘いおやつや、食事などでもお砂糖が使われているので、あっという間に摂取量オーバーしてしまいます。
また、2歳まではお砂糖を摂取しなくても良いと言われています。
お砂糖の摂り過ぎはむし歯や肥満の原因にもなるので、メリハリをつけて上手に付き合っていきましょう。

身近な飲み物のお砂糖量



13g



12g



7.1g