



野菜料理をプラス1品! ～キャラメルナッツスイートポテト～

前橋市健康増進課

【材料】4人分

さつまいも	250 g	
ピーナッツ	20 g	
キャラメル (5g/1個)	3 個	
A	無塩バター	10 g
	牛乳	15 g
	砂糖	小さじ1
卵黄	適宜	
ピーナッツ (飾り用)	5～6粒	



【作り方】

- ① さつまいもは、皮をむき、1cm幅のいちょう切りにして水に5分浸す。
- ② 水気を切ったら、耐熱容器にいれ、ラップをして500Wのレンジで8分加熱する。
- ③ さつまいもに火が通ったら、マッシャーで細かくつぶし、Aを加えて滑らかになるまで、よく混ぜる。
- ④ ピーナッツは半分に割り、キャラメルは細かく切り、③に混ぜる。
- ⑤ 4等分にし、楕円形に成形する。
- ⑥ 飾り用のピーナッツは細かく刻む。
- ⑦ ⑤の表面にスプーンで卵を塗り、⑤をのせ、180℃に温めたオーブンで10分焼く。

管理栄養士からの
ワンポイントアドバイス 

ピーナッツの食感そのままに仕上げました。キャラメルが入るので砂糖少なめです。甘みの強いさつまいもを使用する場合、砂糖は入れなくてよいです。

【1食分の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	食塩相当量
182	3.8	7.9	24.5	46	0.1
kcal	g	g	g	mg	g