

4月ver.

重症筋無力症の方向け

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

さつまいものきなこ巾着

材料

【3個分】

さつまいも …中1/2本
きなこ …大さじ3
砂糖 …大さじ2
牛乳 …1/2カップ



1人分133kcal／たんぱく質4.2g



つくり方

- ①さつまいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにする。
- ②耐熱皿に入れてラップをして、電子レンジで5分加熱する。
※さつまいもに竹串がすっと刺さるくらいのやわらかさにする。
- ③熱いうちにさつまいもを潰し、きなこ砂糖を加える。
- ④牛乳を加えて滑らかになるまでのばす。
- ⑤ラップに一口大分の④をのせ、巾着型に絞る。



電子レンジで作れる簡単レシピです。

きなこはたんぱく質が多く、巾着に練り込むことでしっとり感が出て、食べやすくなります。

鶴見区医師会在宅部門