

さつまいものおやき



デザート

(1個あたりの栄養価)

エネルギー 111kcal

たんぱく質 0.9g

カリウム ※197mg

リン 26mg

塩分 0.1g

※さつまいもは生で計算のため、調理後はさらに少なくなります。

Point

旬のさつまいもですが、芋類はカリウムを多く含みます。

小さく切った後茹でこぼすことで、カリウム量を※17%減らすことができます。

(ただし一度に大量摂取しないよう注意が必要です。)

お好みで砂糖やバターのを量を調節し、エネルギーをしっかり摂りましょう。

※腎臓病食品交換表第7版より

材料 (8個分)

さつまいも・・・300g

コーン缶・・・100g

生クリーム・・・20ml

片栗粉・・・大さじ1

小麦粉・・・大さじ2

砂糖・・・大さじ1

無塩バター・・・25g

作り方

1. さつまいもは皮をむき、縦四等分にし、1cm弱程度の薄切りにし、水に浸す。
(小さく切ることで、茹で時間の短縮と、水にふれる表面積を増やすことでより多くのカリウム除去となるため)
水を入れた鍋に入れ柔らかくなるまで茹でる。
2. 1をザルにあげ、水気をきり、あたたかいうちに粗くつぶす。
3. 2に生クリーム、片栗粉、小麦粉を加えて練り、コーンを加え混ぜる。
4. 3を丸く成形し、分量外の小麦粉を両面にまぶす。
5. フライパンにバターを入れ熱し、弱火で片面約8~10分ずつ焼き、両面きつね色になれば出来上がりです。