

## 人参とさつま芋のオーブン焼



栄養価(1人分)  
エネルギー 374kcal、たんぱく質 11.4g  
脂質 19.2g、食塩相当量 1.6g

### 材料(2人分)

人参	100g	卵	1個
さつま芋	180g	食塩	1.6g
玉葱	25g	こしょう	少々
チェダーチーズ	40g	パン粉	5g
バター	20g		
牛乳	70g		

### 作り方

1. さつま芋は皮をよく洗い、1cm幅の輪切りに切り、電子レンジ 600wで4分加熱する。  
人参は、皮をむいて一口大に切り、潰せるくらい軟らかく煮る。  
玉葱はすりおろし、チェダーチーズはサイコロ状に切り、バターは常温に戻す。
2. ボウルに茹で立ての人参を入れてマッシャーで潰し、バターを加えてよく混ぜる。  
玉葱、チェダーチーズ、牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、溶いた卵、食塩、こしょうを入れて全体を混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器にさつま芋を敷き、上に2のをのせパン粉を散らす。  
トースター750Wで20分(オーブン:170℃20~25分)焼く。  
※ 表面に焦げ目がついたら、アルミホイルをかぶせる。

作成:神奈川県立保健福祉大学 栄養サポートセンター  
〒238-8522 横須賀市平成町 1-10-1  
TEL:046-828-2742 mail:gu-tiiki@kuhs.ac.jp



栄養情報  
レシピ  
←