

シナモンおさつ



ざいりょうめい 材料名	ぶんりょう 分量(g)	したしより 下処理	作り方
さつまいも	40	ひょうしぎ 拍子切り	①さつまいもは水にさらした後、水気を切る。
あぶら 揚げ油	2.5		②Aを混ぜシナモンシュガーを作る。
シナモン	A 0.03		③①のさつまいもを揚げ、②をまぶす。
さとう きび砂糖	A 3.5		
しお 塩	A 0.05		

栄養価

(参考値)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	しつ 脂質 g	えんぶん 塩分相当量 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	てつ 鉄 mg	あえん 亜鉛 mg	びたみんA VA μgRAE	びたみんB1 VB1 mg	びたみんB2 VB2 mg	びたみんC VC mg	しょくもつせんい 食物繊維 g
90	0.5	2.6	1.8	15	10	0.2	0.1	1	0.04	0.02	12	0.9