

ぱくっとたんぱく質補給

きな粉ポテトボール

たんぱく質は筋肉や骨、臓器から髪の毛や爪にいたるまであらゆる体づくりに使われます。現代人はたんぱく質不足と言われていますので、手軽に+1品でたんぱく質を補給しましょう！お子様のおやつにもバッチリきな粉を使ったレシピです♪



1人分栄養価

 エネルギー/339kcal

 調理時間/10分

 たんぱく質/10.3g

 塩分相当量/0.2g


〈管理栄養士〉
ちょび





材料 (2人分)


- ・じゃがいも 2個
- ★きな粉 大さじ2
- ★砂糖 大さじ2
- ・黒ゴマ 適量
- ・バター 10g
- ・マヨネーズ 大さじ1/2


作り方

 じゃがいもを1cm角切り、耐熱皿に入れラップをしてレンジで600Wで4分加熱※固い場合は30秒ごとに加熱

 ボウルにじゃがいも、マヨネーズ、バターを入れてじゃがいもをつぶしながら混ぜる。

 バターが溶けたら黒ゴマと★半量を入れてよく混ぜる。

 10個に分けて丸める。

 残り半量の★を平皿に入れ、④をころがしてまぶし
完成♪