

わここの 減塩✕減糖レシピ



12月

揚げないさつまいもチップ

もう1品の
レシピ

からだうれしい



エネルギー代謝に必要なビタミンB、抗酸化作用をもつビタミンC、塩分の排出を助けるカリウムなどの栄養素を含みます。また、食物繊維も多く含み、健康的なおやつとしておすすめです。

材料：つくりやすい分量

さつまいも・・・・・・・・・・1本
サラダ油・・・・・・・・・・小さじ1/2
塩・・・・・・・・・・少々



【1人分あたり】

エネルギー：50.8kcal

たんぱく質：0.3g

脂 質：0.2g

糖 質：12.1g

食塩相当量：0.1g

【作り方】

- ① オーブンを170℃に予熱する。
さつまいもはごく薄く5mm程度の薄さに切る。水にさっとさらし、水分を拭きとる。ボウルに入れ、サラダ油を加え、全体にからめる。
- ② 天板に①を並べ、20分加熱する。
- ③ 上下を返して5～10分ほど加熱する。焼き時間はオーブンによって違うので、焦げないように様子を見ながら時間の調整すること。
- ④ 粗熱をとり、袋に③を入れ、塩を加え、全体にまぶして出来上がり

メモ

●レシピのワンポイント

少し柔らかいものが残っていてもおいしく召し上がれます。

●さつまいもの栄養

旬のさつまいもを使ったスイーツです。
揚げないことで使う油の量を減らすことができます。

おいしく減糖！

ワンポイント♪



糖質コントロールのデザート

でも糖質の摂取量を控えることができます。
市販の減糖商品を活用して
楽しみながら食事をしましょう！