



# さつまいものパフェ



さつまいものパフェ | 1人分の栄養価

エネルギー	109 kcal
たんぱく質	2.0 g
脂質	1.6 g
炭水化物	22.9 g
食塩相当量	0.2 g

## さつまいものパフェ（2人分）

### 【分量】

- さつまいも 70g
- 砂糖 3g（小さじ1）
- ヨーグルト 35g
- コーンフレーク 10g
- ホイップクリーム 5g
- ゆであずき 20g

## さつまいものパフェ

### 【作り方】

- ① さつまいもを1cm角に切り、水にさらし、ラップをふんわりかけ、電子レンジにかける(600W 1分30秒)
- ② ①を潰し、砂糖、ヨーグルトを加えてよく混ぜる
- ③ コーンフレーク、②のさつまいもクリーム、ホイップクリーム、ゆであずきを器に盛りつける

# 地産地消



## さつまいも

西区各所で生産されています。

西区には「今津リフレッシュ農園」や「かなたけの里公園」など、さつまいも収穫体験ができる施設もあります

9月以降の市政だよりを  
チェックしてみてくださいね♪

