

健康テーマ

食欲不振

源氣レシピ



「源氣レシピ」で検索！

商品本部スタッフの
管理栄養士が考案！

投稿日：2026/09/07

シンプルで美味しい！ かんたんスイートポテト



デザート



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ！
レシピの健康ポイント

①おやつで手軽に栄養補給ができる！

さつまいもはエネルギー・たんぱく質・脂質に加えてビタミン・ミネラルや食物繊維を満遍なく摂ることができる食材です。パクパクと食べやすいレシピなので、食欲のないときや栄養不足が気になるときにもオススメです！

②自然なあまさで体にもやさしい！

さつまいもは甘みの強い品種を使うと、自然なあまさで美味しく食べることができます。砂糖の代わりにラカントS顆粒を使用することで、デザートでは高くなりがちな、糖質やカロリーも抑えることができます。

食欲不振

血管年齢

体脂肪

骨

血圧

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(6個分)

さつまいも	中1本	A) ラカントS顆粒	小さじ1
A) バター	10g	卵黄	1個
A) 牛乳	大さじ2		

栄養成分(2個分)

エネルギー	147kcal	炭水化物	29.5g	塩分	0.1g
たんぱく質	1.7g	（糖質	27.2g	カルシウム	50mg
脂質	4.6g	食物繊維	2.3g	ビタミンC	21mg

作り方

1

さつまいもは皮ごと洗う。水で濡らして軽く絞ったキッチンペーパーで包み、さらにレンジ対応のビニール袋で包む。レンジで1分30秒(600W)加熱したら、その後12分程度(200W)加熱する。竹串がスッと通る柔らかさになったら、熱いうちに皮をむき、Aを加えてなめらかになるまでつぶす。



2

①を6等分してスイートポテトの形に整える。表面に溶いた卵黄を塗り、トースターで7分程度焼いたら完成！



健康レシピが見られる！
お得に健康管理！

P ポイントも貯まる！

今すぐ無料でダウンロード！詳細はこちらから▶

※マイ薬局を、イオンリテール(株)が運営する「イオン薬局」の店舗に設定する必要があります。

※ポイントは、健康に関するチャレンジ項目を達成するとスタンプが貯まります。詳細はアプリ内をご確認いただくか、薬局スタッフまでお声がけください。仕様は変更になる場合がございます。



体に必要な栄養素をバランスよく摂りたい方



メイバランス 各種

Check

- ☐ 普段から食が細い
- ☐ 辛くて食欲がない
- ☐ 体重が減ってきた



こんな時の
栄養補給に

体に必要な
栄養素がまとめて
摂れます



少量で
高エネルギー



1本125mlで
200kcalが
摂れます。

＝



精白米水稲めし
130g弱※

※文部科学省科学技術・
学術審議会資源調査分科会報告
日本食品標準成分表2020年版（八訂）

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい