

食を楽しむ、考える。

vol. 55

収穫後、貯蔵中に水分が減り、甘味が増した冬のさつまいも。いつもの天ぷらや焼きいもの他、スイーツやサラダなど、使い方いろいろです。

うらごしなしてスピーディーに！
牛乳を使ってヘルシーに！
やさしい味のスイートポテトです。



スイートポテト

《材料》(作りやすい分量 10個分)

1043 産直 さつまいも(あまゆう) …………… 500g
バニラエッセンス …………… 少々
94 産直 こめ育ちさくらたまご …………… 1/2個
アルミホイル(15cm×13cm位) …………… 10枚

A バター …………… 大さじ2
砂糖 …………… 大さじ3

100 産直 **G** 生協牛乳120 …………… 1/2カップ
94 産直 こめ育ちさくらたまご …………… 1/2個

《作り方》

- ① さつまいもは皮をむいて適当な大きさに切り、水に浸けてアクを抜き、やわらかくゆでてつぶす。
- ② 鍋に①と **A** を入れて弱火で練り、バニラエッセンスを加える。
- ③ アルミホイルの上に10等分した②のをせ、さつまいもの形に整えて表面に溶き卵を塗る。温めておいたオーブントースターで表面に軽く焦げ目がつくまで焼く。

多少の皮むけはご了承ください。 S～L混

産直

1043 次回 3月2日

千葉県 多古町
旬の味産直センター

さつまいも(あまゆう)

2kg前後箱

もれなく
30
ポイント



本体 **798**円
(税込 862円)

さつまいも



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心に開業医や
デイサービスでの栄養指
導、民間企業の食生活改
善事業にあたっています。

さつまいもで腸美人に！

甘藷や琉球いも、唐いもなどと呼ばれ昔からよく食べられているさつまいもには便秘予防に役立つ食物繊維が多く含まれています。切ると出てくる白い液はヤラピンといい、胃粘膜を保護する効果があると言われています。食物繊維との相乗効果で便通を促し、腸内環境を整えて免疫力を高めてくれます。果肉が黄色やオレンジ色の物は抗酸化作用があるβ-カロテンを多く含みます。ビタミンCも多く、でんぷんにガードされているので加熱しても損失が少ないのが特徴です。ビタミンEや高血圧予防のカリウムも豊富で老化予防が期待できます。