

食を楽しむ、考える。 vol. 7

焼いもがおいしい季節です。さつまいもは天ぷらなどの揚げ物や煮物の他、甘味を生かしたお菓子にもおすすめです。



888 冷凍 次11月 回2回 ニッポン冷食

co-op パイシート(発酵バター入り)

4枚入り(300g) ★

発酵バター風味がおいしいパイシートです。サクサク軽い食感・風味です。

オープン 卵・乳・小麦

(300kcal・食塩相当0.5g/1枚75g) **398円**

産直 野菜「月間おすすめ商品」

153 毎週 千葉県多古町 企画 旬の味産直センター

産直 さつまいも(紅東)土付増量

600g前後+100g(混サイズ)

お届けは土付きになります

今回で値下げ価格は終了

※お見逃しなく

紅東種は甘みが強く、表皮が濃い紅色、肉質は鮮やかな黄色です。天ぷら・焼き芋・スイーツポテト等どうぞ。

増量でおトク! +100g



10月価格値下げ

198円

さつまいも

さつまいもとりんごのパイ

【材料 2~3人分】

153 さつまいも ……230g

71 りんご(いちょう切) …100g

888 パイシート(解凍する) …2枚

溶き卵 ……適量

A 砂糖 ……20g

バター ……15g

牛乳 ……45~50ml

B レモン汁 ……小さじ1

砂糖 ……大さじ1

【作り方】

①さつまいもは2~3つに輪切りして、蒸し器でやわらかく蒸し、皮をとる。熱いうちにAを混ぜ合わせて冷ます。

②りんごは耐熱容器に入れ、Bをまぶす。ラップなしで電子レンジで1分加熱して混ぜ、さらに1分加熱する。

③パイシートは1枚を天板にのせてフォークで全体に穴を開ける。周囲を少し残して①を広げ、さらに②のをせる。

④残りのシートは1.5cm幅に切ってリボン状にし、③の上に斜め網目状にのせる。周囲に溶き卵を塗り、残りのリボンで縁取るように貼り、フォークで押さえる。リボンの表面に溶き卵を塗り、200℃のオーブンで15分焼く。さらに160℃で10分焼く。(オーブンに合わせて焼成時間や温度は調節してください)



管理栄養士 齊田 充子さん

管理栄養士、産業栄養指導者、心理相談員。厚生労働大臣栄養改善事業功労賞他受賞。

現在、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る。

ホクホクさつまいもで腸から健康

さつまいもは甘藷や琉球いも、唐いもなどと呼ばれ、昔から主食代わりに、また副菜やおやつにと、親しまれ、よく食べられている便利な食材です。

でんぶんが豊富でアミラーゼにより貯蔵中や低温加熱(55~65℃)で甘味が増します。カリウムやビタミンCが多く、特にビタミンCは果物並みに含まれており、加熱してもでんぶんに保護されているために損失が少ないのが特徴です。

さつまいもを切った時に出てくる白い汁はヤラピンといい、便をやわらかくします。豊富な食物繊維との相乗効果によって便秘改善効果が期待でき、腸内環境を整えてくれます。