



今月の食材・レシピ

秋～冬にかけて旬を迎えるさつまいも



成分

たっぷりの食物繊維とビタミンC！！

食物繊維やビタミンCを多く含んでいます。さつまいもに含まれるビタミンCはでんぷんに守られているため、じゃがいもと同様に加熱しても壊れにくいのが特徴です。また、抗酸化作用や血行を良くする働きのあるビタミンEや、余分なナトリウムを排出する作用のあるカリウムも比較的多く含んでいます。



作用

食物繊維とヤラピンがスムーズな便通を促す！！

さつまいもを切ってしばらくすると、切り口からミルク状の白い液体がにじみ出てきます。これはヤラピンという成分で、便通を促します。食物繊維とともにおなかの調子を整え、便通改善に効果的です。



食べ方

皮ごと食べると栄養を逃さずにとれる！！

皮の部分には食物繊維、カルシウムなどが多く含まれており、色素成分アントシアニンも含みます。そのため、皮ごと食べるのがおすすめです。また、時間をかけて加熱すると酵素が働いてでんぷんがブドウ糖に変わり、甘味が強くなります。

「一生役立つきちんとわかる栄養学」より



鬼まんじゅう

エネルギー:156kcal たんぱく質:2.9g
脂質:1.5g 塩分:0.3g



【材料】 5～8個分

- ・ホットケーキミックス 150g
- ・牛乳 40ml
- ・水 75ml
- ・砂糖 大さじ3弱
- ・さつまいも ½本

A

【作り方】

- ①さつまいもは1cm程度の角切りにする。5分ほど水にさらす。水を切り、やわらかくなるまで電子レンジで加熱する。
 - ②Aを混ぜ合わせ、さつまいもを合わせる。
 - ③カップやココット皿などに流しいれ、電子レンジで2分半～3分ほど加熱する。
- ※加熱後は爪楊枝や竹串を刺し、生地がつかなければ火が通った印です。

【主なさつまいもの種類】

- ・紅あずま:国内シェアNo1。どこか懐かしさを感じる素朴な味。ホクホク系。
- ・紅はるか:水分を含んだ粘り気のある食感と強い甘味が魅力。ねっとり系。
- ・シルクスweet:絹のようになめらかな舌ざわりが魅力。しっとり系。