

【第43回／平成26年10月】

簡単スイートポテトを紹介します。

さつまいもはビタミンBやビタミンC、食物繊維が多く含まれています。ビタミンCは風邪の予防、疲労回復、肌荒れなどに効果があり、さつまいものビタミンCは、熱に強く、加熱しても損失が少ないので、免疫力を高めるために摂取して欲しい食材です。

また、さつまいもには食物繊維も多く含まれていますので、便秘予防にも効果があります。今月は、さつまいもを使ったスイートポテトの紹介です。旬のさつまいもを使い、フードプロセッサーが無くても、簡単に作れますので、ぜひお試しください。



かんたんスイートポテト

材 料(4人分)

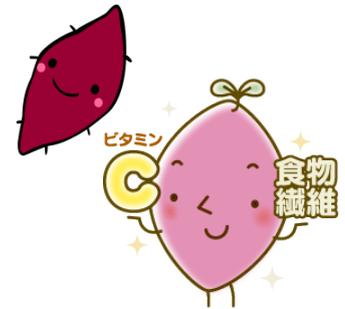
・ さつまいも	300 g	・ 卵黄	少々
・ バター	大さじ2	・ アルミカップ	8個
・ 牛乳	大さじ2		
・ 砂糖	大さじ2		

＝作り方＝

1. さつまいもはきれいに洗ってラップで軽く包み、レンジにかける。
2. 竹串がスーッと刺さるようになったら熱いうちに皮をむいてボウルに入れ、マッシャー（なければスプーンの背で）つぶし、バター・砂糖を加えて混ぜ、牛乳を加えてよく混ぜる。
3. 8等分にして形を整え、アルミケースにのせて卵黄をはけで塗る。
4. 温めたオーブントースターで、こんがりと焼き色がついたら来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※ (1個分)

カロリー	90 kcal
タンパク質	0.9 g
脂質	3.2 g
炭水化物	14.2 g
カルシウム	22 mg
塩分	0.1 g
食物繊維	0.9 g



※ さつまいもを使ったお手軽おやつはいかがですか？

1個でご飯1/2膳（50g）と同じカロリーですので、食べ過ぎには注意しましょう。