

秋の味覚

# さつまいも

だんだんと涼しくなってきた、暦のうえでも秋となりました。秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、たくさんの楽しみがあります。

今回は、秋に旬をむかえる食材の「さつまいも」について紹介します。「食欲の秋」を感じましょう。

- 🍠 皮の色が均一で鮮やか
- 🍠 表面がなめらかでつやがある
- 🍠 見た目がふっくらとしている



## 選び方

## 保存の目安：1か月程度

### \* 冷蔵 \*

新聞紙に包み、保存袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存する

### \* 冷凍 \*

焼いもや、茹でてマッシュにして保存袋に入れて冷凍する



## 保存方法

## 🍷 食物繊維

腸内環境を整える  
血糖値の上昇を抑える

## 🍷 ヤラピン

(切ったときに染み出る白い液体)

胃の粘膜を保護する

食物繊維と同時にとると、便秘予防に効果的です！

## 栄養価

## さつまいもを使ったレシピ

### さつまいものんにく炒め

#### (材料：4人分)

さつまいも(中)	1本(約300g)
にんにく	1かけ
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ2/3
こしょう	少々

1人分 熱量：158kcal  
塩分：1.0g

#### (作り方)

- ① さつまいもは5mm角の棒状に切り、さっと水に浸けてから水気をきる。にんにくは薄切りにする。
- ② さつまいもはラップで包み、電子レンジ(600W)で2~4分加熱する。
- ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかける。香りが出たらさつまいもを加え、塩をふって2分程度炒め、仕上げにこしょうをふる。

にんじん、じゃがいもなど他の野菜でもおいしくできます！



### さつまいものベイクドポテト ~ホイップクリームがけ~

#### (材料：4人分)

さつまいも(中)	1本(約300g)	
バター	大さじ1	
グラニュー糖	大さじ1	
A	生クリーム	1/3カップ
	砂糖	小さじ1
シナモンパウダー	適量	

1人分 熱量：217kcal  
塩分：0.1g

#### (作り方)

- ① さつまいもは両端を切り落とし、水でさっと濡らして耐熱皿に並べる。ラップをふんわりとかけて電子レンジ(600W)でやわらかくなる(竹串などがすっと通る)まで7~8分程度加熱する。
- ② 加熱したさつまいもを横3等分に切り、それぞれ斜め半分に切る。
- ③ フライパンにバターを入れて中火で熱し、バターが溶けたら②を並べてこんがりとするまで焼く。切り口にグラニュー糖をまぶし器に盛る。
- ④ Aをボウルに入れ、泡だて器でとろりとすまで泡立てる。③にかけシナモンをふる。

