



さつまいも



❀栄養素❀

食物繊維が含まれており腸内環境を良くしてくれます。

ヤラピン：さつまいもを切った時に断面に染み出してくる白い液体の事。熱に対して安定的、加熱調理をしても変質しません。腸の蠕動運動^{ぜんどう}を促進し、便をやわらかくするといわれています。

→腸内環境を整えて老廃物を出すことで肌の調子も整えてくれます！

ビタミンCも含まれている為、プラスで美肌効果あり°。❀

その他、カリウム、ビタミンEが含まれており体の調子を整えてくれます。

❀保存方法❀

新聞紙等でサツマイモを包み、段ボールで保存することで2~3週間の保存が可能です。寒い場所や密閉した環境では、すぐに傷んでしまうので冷蔵庫やビニール袋での保存はやめましょう。

❀選び方❀

さつまいもは①皮の色が濃く、艶があるもの。②形状がふっくらとした、丸みのあるラグビーボール状のもので重量感のあるもの。③毛穴の浅いもの。④切り口からヤラピンがでているものです。

❀さつまいもアップルパイ❀

さつまいも小1本（約150g）りんご1/2個・砂糖大1（甘さはお好みで調節してください）・餃子の皮・約15枚・サラダ油 適量

1. さつまいもは皮をむいて1cm角に刻み、約5分水にさらしておく。
2. りんごは皮をむいて1cm角に刻む。
3. 耐熱容器に水気を切ったさつまいもとりんご、砂糖を加えて軽く混ぜる。ふんわりラップをしてレンジ（600w）で約4分加熱する。中身をかき混ぜてさらに約3分加熱する。粗熱をとってフォークで軽くつぶす。
4. 餃子の皮に3をのせ、縁に水をつけて包む。
5. アルミホイルに並べて、両面にサラダ油を適量塗る。トースターで焼き色がつくまで焼いたら完成です。

❀サツマイモチキンローフ2人分❀

さつま芋100g・ピーマン1個・パプリカ赤1/4個・鶏むね挽肉150g・卵1個・パン粉20g・粉チーズ大2・塩・胡椒少々・盛付用ブロッコリー適宜・ケチャップ…適宜

1. さつま芋、ピーマン、パプリカは1cm位の角切りにして、さつま芋は水にさらしアク抜きした後、レンジで加熱しておきます。
2. ボウルに（1）と鶏むね挽肉、卵、パン粉、粉チーズを入れ、塩胡椒をし、良く混ぜ合わせます。
3. ラップに（2）をのせ、ローフ型に成形したらそのままラップで巻き（両端はねじって止める）、600Wレンジで7分程加熱し、完成です。

