

管理栄養士のお手軽レシピノート

★食欲の秋！おイモ食べていますか？

さつまいも料理特集！

#イモをたべよう
#簡単調理
#秋の味覚

★ヘルシー大学芋♪

<材料> 4人分

- | | |
|--------------|--------------|
| ・ さつまいも 中2本 | ・ 酢 小さじ 1/2 |
| ・ サラダ油 大さじ 3 | ・ しょうゆ 小さじ 1 |
| ・ 砂糖 大さじ 4 | ・ 黒ゴマ お好みで |



- ①さつまいもはよく洗い、皮がついたまま大きめの乱切りし5分程水にさらしておく。
- ②大きめのフライパンにサラダ油・砂糖・酢を入れてなじませておく。(火はまだつけない)
- ③さつまいもの水気を切り、②のフライパンに並べていく。
- ④フライパンに蓋をして、中火で熱する。
- ⑤パチパチと音が激しくなったら弱火にし、さつまいもの面を変えて再度蓋をして焼いていく。
- ⑥全ての面に焼き色が付いたら火を強め、鍋肌からしょうゆを入れてからめて完成！



ここから(鍋肌)
しょうゆをたらす



★さつまいももち

<材料> 4人分

- | | |
|-------------|--------------|
| ・ さつまいも 中2本 | ・ チーズ 適量 |
| ・ 片栗粉 大さじ4 | ・ バター 10g |
| ・ 牛乳 120ml | ・ しょうゆ 小さじ 1 |



- ①さつまいもは皮を剥いて1センチ幅の輪切りにして、水に5分程さらしておく。
- ②①を耐熱容器に入れて、600Wの電子レンジで7分加熱する。
- ③さつまいもが軟らかくなったらフォークやマッシャーなどでつぶし、片栗粉と牛乳を加えてなめらかになるまで混ぜる。
- ④③を少量手に取って平たくのぼし、真ん中にチーズを入れて包む。
- ⑤バターを熱したフライパンに④を並べて、蓋をして中火～弱火で火にかけて、両面に焼き色が付いたら、鍋肌からしょうゆを入れてからめて完成！



★色々な方法で焼き芋(風)を作ろう！

- オーブン**
- ①よく洗ったさつまいもをアルミホイルで包む。
 - ②余熱無しでオーブン170度で70分加熱
→そのまま10分余熱で放置して完成！



- 電子レンジ**
- ①よく洗ったさつまいもを濡らしたキッチンペーパーで包む。
 - ②①を500Wで2分→200W（なければ解凍モード）で10分加熱して完成！



- 炊飯器**
- ①よく洗ったさつまいもをそのまま炊飯器に入れる。
 - ②カップ1杯の水を入れて、通常の炊飯モードで加熱して完成！

今が旬のさつまいもは、種類が豊富！
「どれを買えば…？」と売り場で迷うこともあると思います。
よく見る品種の特徴とおすすめの料理別でご紹介します♪

特徴	おすすめの料理	品種
栗のようなほくほくとした食感	煮物、焼き芋	紅あずま、鳴門金時
しっとりしていてなめかな食感	焼き芋、蒸し芋	シルクスイート
水分が多く甘い、ペーストのようになっとりした食感	スイーツ、天ぷら、焼き芋	安納芋、紅はるか、紅優甘、紅天使

整腸作用があるので便秘気味な方には特におすすめのさつまいも。
食物繊維は皮にも多く含まれているので、ぜひよく洗って皮ごと召し上がってください♪

玉村町HPで掲載中！管理栄養士のお手軽レシピノート

<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020052000016/>

