

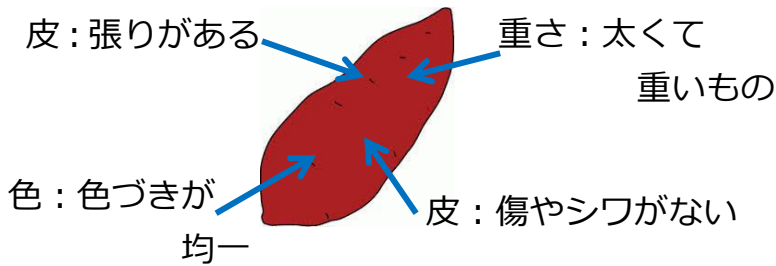
秋の風物詩

ホクホクの

さつまいも

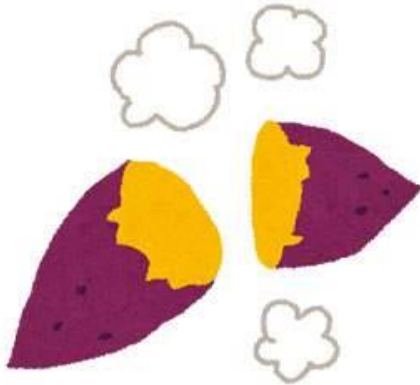
便秘予防、風邪予防、高血圧予防、
心筋梗塞予防、脳梗塞予防、動脈
硬化予防、老化予防

●さつまいもの見分け方●



ひげ根の多いものは繊維が多い傾向にあるので、食物繊維を多く取りたいならひげ根の多いもの、なめらかな口当たりを求めるならひげ根の少ないものを選ぶとよいでしょう。また、細いさつまいもは、ずんぐり太っているものに比べて繊維が多いと言われています。

●レンジで簡単！ 焼き芋の作り方●



- ①サツマイモを新聞紙1枚に包みます
- ②レンジに入れ2分くらい通常温め
※サツマイモ全体を軽く温める
- ③レンジで10～15分『解凍』
※65～75℃の温度を体験させることで甘みがぐっと増す
- ④サツマイモをひっくり返して1～2分通常温め
※熱のムラをなくす

●簡単！揚げない大学芋の作り方●

～材料～

さつまいも……………200g程度	水……………小さじ1/4
砂糖……………大さじ3	サラダ油……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1/4	黒ゴマ……………適量
お酢……………小さじ1/4	

～作り方～

- ①よく洗ったさつまいもを、皮つきのまま乱切りにして10分程度水に漬けておく。
- ②火をつけずに、フライパンの中に砂糖、しょうゆ、酢、水、サラダ油を入れて混ぜる。
- ③②の中に①を入れて混ぜ、ふたをして中火にかける。(さつまいもが重ならないで並べられるのがベスト。)
- ④③の中がふつつつしてきたら弱火でふたをして2分置く。
- ⑤④のふたをとってさつまいもをひっくり返し、再びふたをして2分置く。
- ⑥次は⑤のふたを開けたまま、中火にして時々かき混ぜながら2分くらい置く。(さつまいもがまだかたい場合は⑥を繰り返す。)
- ⑦さつまいもにようじを刺して、柔らかければゴマをかけて完成！

