



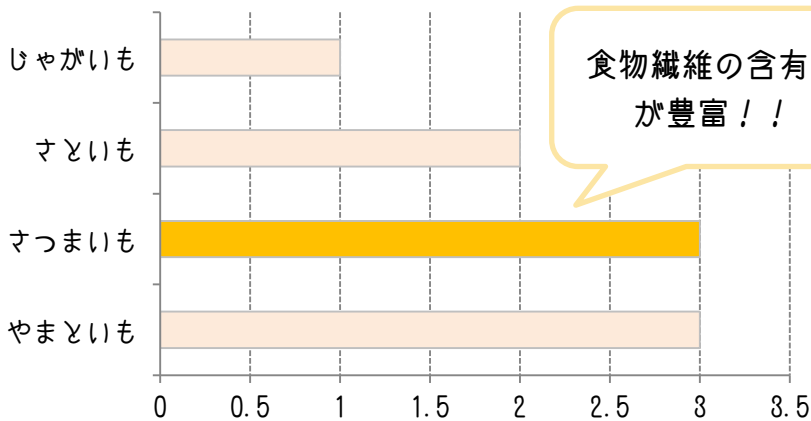
さつまいも

◎旬は晩秋

さつまいもは、落ち葉で焚き火をする焼き芋の印象があると思いますが、美味しい時期も、やはりその時期です。さつまいもは、収穫後2カ月ほど寝かせた方が美味しくなると言われていているので、旬は10月から1月頃となります。

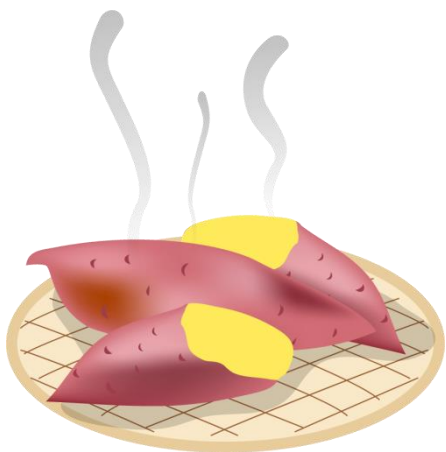
◎便秘解消

食物繊維（100gあたり）



さつまいもは、じゃがいもと比べて**3倍**の食物繊維が含まれています。また、ヤラピンというさつまいも唯一の**便を柔らかくする**成分が含まれています。食物繊維とヤラピンの相乗効果で便秘解消に効果が期待されます。

◎レンジで簡単！焼き芋



①サツマイモを濡れた新聞紙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