

# 秋の食材

## さつまいも芋

さつまいも芋は店頭には年中出回っていますが、本来の収穫時期は八月から十二月となっています。

糖分が多く甘味が強いので、お菓子にも使われることが多い野菜です。また、ビタミンやミネラルも豊富で、加熱してもビタミンCが壊れにくいという特徴があります。

### 【季節の食材だより No.27】

#### 《栄養》

##### ビタミンC

免疫力を高めて風邪などの感染症を予防する効果があります。また、美しい肌をつくるのにはかかせないコラーゲンの生成を助ける働きもあります。

##### 食物繊維

便秘を改善させる効果があり、血液中のコレステロールや血糖値の上昇を抑える働きもあるといわれています。そのため、生活習慣病予防に効果的です。

#### 《選び方》

表面のデコボコが少なく、ラグビーボールのような形をしているものを選びましょう。また、同じくらいのサイズのもの比べて、ずっしりと重いものを選びましょう。



#### \* さつまいもを使ったレシピ \*

### 「さつまいものそぼろあんかけ」

1人分	267kcal	塩分	1.6g
ビタミンC	33mg	食物繊維	2.6g

#### 【作り方】

- ① さつまいもは洗って、少し大きめの乱切りにします。
- ② 鍋にだし汁を入れて、落とし蓋をしてさつまいもを中火で10分煮ます。
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、火を止め取り出します。
- ④ 別の鍋に鶏ひき肉とAを入れ、3分程煮ます。
- ⑤ そぼろ状になったら、片栗粉を水大さじ1/2(分量外)で溶いて加え、とろみがついたら火を止めます。
- ⑥ ③を皿に盛りつけ、⑤のそぼろを上にかけて完成です。

#### ★ レシピのポイント ★

さつまいもをだし汁で煮ることで、よりうま味が増します。さつまいもがほくほくの内にお召し上がり下さい。

栄養士 鈴木 悠

#### 【材料(2人分)】

・さつまいも	中1本
・だし汁	400ml
・鶏ひき肉	80g
A { ・しょうゆ	大さじ1
・みりん	大さじ2
・片栗粉	大さじ1/2

