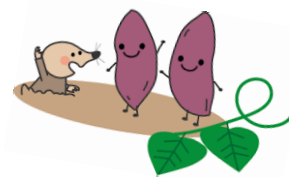


秋の旬 ～おすすめ食材～

【さつまいも】



ほどよい甘みがあり、料理はもちろん、スイーツポテトやケーキなどオシャレなスイーツにも幅広く使われるようなさつまいも。ねっとりして甘味が強いことから、カロリーが高いと誤解されがちですが、実は低カロリーでビタミン類にも富んだ、秋におすすめの食材です！(*^*)

☆ さつまいもの栄養

主成分である糖質の他、お腹の調子を整えて便秘を解消してくれる食物繊維、血圧を下げる作用をもつカリウム、老化やがんの予防効果があるとされるポリフェノールなどを含みます。風邪の予防や疲労回復、肌荒れ等に効果のあるビタミンCは、「みかん」並みの含有量を誇り、加熱しても壊れにくいという優れた特徴があります。

皮の部分が特に栄養たっぷりなので、皮ごと利用すると Good! ◎

☆ さつまいもの“ビタミンE”をピックアップ!! 😊



野菜類のなかでもさつまいもに多く含まれるビタミンEは、老化現象の原因になると考えられている過酸化脂質が体内に発生するのを抑制する働きがあり、細胞の老化を遅らせみずみずしい肌をいつまでも保たせてくれるといわれています。(参考資料：さつまいもドットコム)

☆ さつまいものミルク煮

～ 優しい味わいのミルク煮で、身体と心に栄養を♡ ～

●材料(2人分)

さつまいも : 140g

牛乳 : 40g

砂糖 : 大さじ1

バター : 小さじ1

シナモン : 適量

●作り方

1. さつまいもは2cm角に切り、水に入れてアクを取り、水をきる
2. 鍋にさつまいも、牛乳、砂糖、バターを入れ火にかけ、煮立ってきたら火を弱め、汁気がなくなるまで煮る
3. 器に盛り、シナモンをお好みでふる

