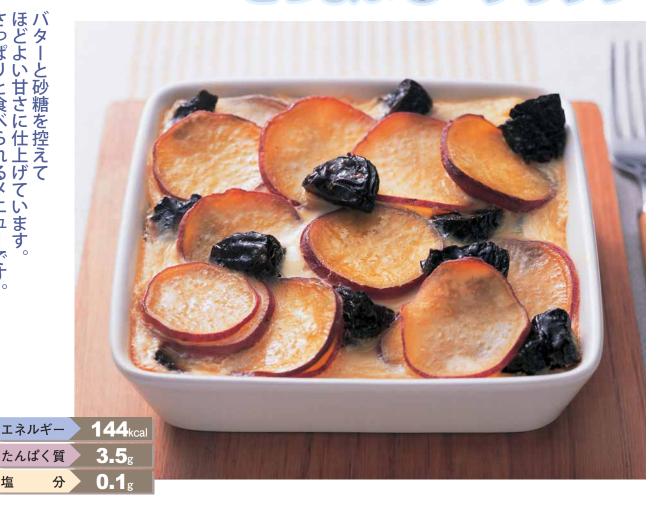
## さつまいもの甘味を生かし低糖に

# さつまいものグラタン

さっぱりがストという メイン ・です。



### 作り方

- ●さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3mm厚さの輪切りにし、水につけ ておく。
- ②フライパンにバターを熱し、水気を切った①を加え中火で炒める。全体 にバターがまわって色が黄色く変わったら、砂糖を加えてからめるよう に炒める。
- ❸プルーンは半分に切っておく。
- ④ A をだまにならないように卵・砂糖・薄力粉(事前にふるっておく)・牛乳・ ラム酒の順に混ぜ合わせる。混ざったら、一度こしておく。
- ⑤バター(分量外)を薄く塗った耐熱容器に②を並べ、④を注ぐ。③をの せて、180°C に温めたオーブンで 30 分焼く。

## 材料(4人分)

9	Jane-1008	
11,	ター 大さじ 1/2	
砂糖····· 大さじ1		
	ルーン	
	一卵1個	
	砂糖 大さじ2	
А	薄力粉 大さじ1	
	牛乳 3/4 カップ	
	└ ラム酒 小さじ1	



江戸時代の蘭学者・青木昆陽 が薩摩経由で日本各地に伝えた ところから、さつまいもと呼ば れるようになりました。唐いも、

琉球芋などとも呼ばれています。飢饉や凶作、戦争な どで食料が乏しいときに、主食代わりとして栽培され ることが多かったようですが、当時栽培されていたの は、白くて大きくなる収穫量の多い品種で、今のよう

に黄色く甘いさつまいもではなかったようです。

+0+1)+

さつまいもは甘味があるので、100g 当たり 132kcal と、いも類の中ではエネルギーが高くなります。ビタ ミン C が 29mg 含まれ、黄色い品種にはβカロテンも 含まれます。いも類のビタミンCは、保存中・調理中 に壊れにくいのが特徴です。カリウムが多く減塩の助 けをしてくれますし、100gに2.3gの食物繊維が含ま れているので、生活習慣病の予防にも役立ちます。

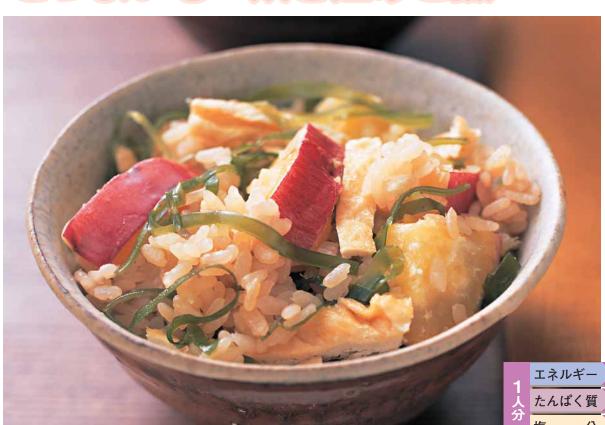
# 生活習慣病予防にも役立つ 食物繊維を手軽においしく



# さつまいも

旬の素材にはおいしさも栄養もぎっしり。 今回取り上げるのは、さつまいも。 甘みを生かしておいしく食べられるメニューを紹介します。

# さつまいもの炊き込みご飯



## 作り方

- ●米は炊く30分以上前にといで、ざるにあげて水 気を切る。さつまいもはよく洗い、皮つきのまま 1㎝厚さの半月切りにし、水につけておく。
- ②すき昆布は洗って食べやすい長さに切る。油揚げ は熱湯をかけて油抜きし、5 mm幅程度の短冊切り
- ③水気を切った米に、混ぜ合わせた A の調味料と水 気を切った①のさつまいも・②を入れて普通に水 加減をし、炊き上げる。

### 材料(6人分)

木とカップ
さつまいも 150g
すき昆布 150g
油揚げ1 枚
┌しょうゆ 大さじ1と1/2
A 塩 小さじ2/5
└みりん 大さじ1と 1/2

### レシピ・料理製作 竹内 冨貴子

た食感がおい

61

252kc

(管理栄養士・ダイエットクリエイター)

「カロニック・ダイエット・ス タジオ」主宰。

健康を考えたおいしくバランス のよい料理・ダイエット指導で人 気を誇る。NHK『きょうの料理』 などの TV 番組や新聞・雑誌で幅 広く活躍。

●撮影/青山紀子 ●スタイリング/大畑純子