

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

バターと砂糖を控えて
ほどよい甘さに仕上げています。
さっぱりと食べられるメニューです。



1人分	エネルギー	144kcal
	たんぱく質	3.5g
	塩分	0.1g

作り方

- ① 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。
- ③ ブ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℃に温めたオーブンで30分焼く。

材料(4人分)

さつまいも	100g
バター	大さじ 1/2
砂糖	大さじ 1
ブルーン	5個
卵	1個
砂糖	大さじ 2
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。

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 食物繊維を手軽に美味しく



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。

昆布とさつまいもからの食物繊維がたっぷり さつまいもの炊き込みご飯



1人分	エネルギー	252kcal
	たんぱく質	4.7g
	塩分	1.1g

やさしい甘みと
ほくほくした食感がおいしい!

作り方

- ① 米は炊く 30 分以上前にといて、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 1cm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、5mm幅程度の短冊切りにする。
- 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)

米	2 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
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 富貴子

(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