

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



芋の優しい甘さの中にレーズンのアクセントが効いた手作りおやつ。最近、ねっとりした食感のシルクスイートや紅はるかが人気ですが、天ぷらや炊き込みご飯には紅あずまなど水分量の少ないものがおすすめ。ホクホクの食感と香りが良いです。食べ比べをしても楽しめますね。

VOL.142

レーズン入り スイートポテト

4人分の栄養価 エネルギー238kcal、食塩相当量0.0g

材料(4人分)

サツマ芋……………350g
レーズン……………40g
三温糖(上白糖でも可)・25g
ケーキ用マーガリン……25g
牛乳……………大さじ1～2
卵黄(仕上げ用)………1個分

作り方

- ①サツマ芋の皮を厚めにむく。1cm厚さの輪切りにし、水にさらす。
- ②①の水を切り、鍋に入れたら、芋がかぶるくらいの水を入れ、ゆでる。
- ③芋が軟らかくなったら湯を捨て、熱いうちにレーズン・三温糖・マーガリンを加え、つぶす。まとめやすい固さになるよう牛乳を加える。
- ④粗熱が取れたら8等分にし、形を整える。
- ⑤表面に卵黄を薄く塗り、オーブントースターで焼き色が付くまで5～10分焼く。

11月は「食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心掛けましょう。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)

