

「今日のお料理」ならぬ…

今月のオススメレシピ

2017.11
第45回
担当:光畑

第45回のテーマ「旬のさつまいもを使ったスイーツ♪」

寒さも増してきた今日この頃、外へ出かけるのが億劫になっている人も多いのではないのでしょうか。そんな時はご家庭で手軽にできるスイーツづくりを楽しんでみませんか？今回は豆腐を使ってヘルシーに、そして旬のさつまいもを使った免疫力アップスイーツをご紹介します！

さつまいもで免疫力アップ！ 簡単スイートポテト

材料(4人分 12個)

さつまいも…小1本 (200g)
絹ごし豆腐…70g
くるみ(素焼き)…40g
砂糖…大さじ2
卵黄…たまご1個分

作り方 調理時間 約40分

- ①絹ごし豆腐にキッチンペーパーを巻き、お皿などの重しを乗せて水切りをする。
- ②さつまいもの皮をむき、2cm幅に切り、水にさらす。
- ③さらしていた水をきり、皿にラップをかけて電子レンジ600wで8～10分加熱し、さつまいもが柔らかくなったらフォークなどでつぶし粗熱をとる。
- ④さつまいも・絹ごし豆腐・砂糖・砕いたくるみを混ぜ合わせる。
- ⑤食べやすい大きさに成形し、表面に溶いた卵黄を塗る。
- ⑥グリルで焼き目が付くまで2～3分加熱したら完成！

今回はバター不使用 & 生クリームの代わりに豆腐を使ってカロリーオフ！

栄養成分(1個あたり)

エネルギー:60kcal
たんぱく質:1.2g
脂質:3.0g
炭水化物:7.4g
食塩相当量:0g



温めて美味しいスイーツなので、レンジでチンするお弁当にもぴったり☆たくさん作って冷凍保存もできます！

管理栄養士からのありがた～い？ヒトコト★

今回の主役であるさつまいもは、「ビタミンC」が豊富に含まれており、その量はいも類の中でもトップクラスとされています。また、でんぷんによって守られているため、さつまいもに含まれている「ビタミンC」は熱に強く、加熱しても壊れにくいという特徴もあります。

また、スイートポテトに混ぜたくるみなどのナッツ類には「ビタミンE」が豊富に含まれており、**抗酸化作用**という**免疫機能を高めてくれる働き**があります。この2つのビタミンを一緒に摂ることで「ビタミンC」が「ビタミンE」の働きを助け、パワーアップ！免疫力を高めてこの冬を乗り越えましょう！