

マ×知識

～さつまいも～ vol.6



<おいしいさつまいもの選び方>

表面の色はキレイか？ツヤがあるか？

⇒品種によって異なるが一般的にツヤがあり
鮮やかな色をしている

ずっしり重いか？

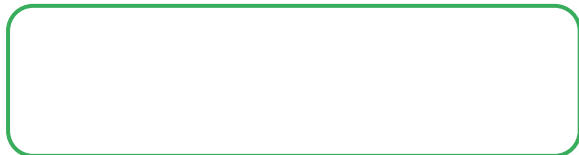
⇒全体的にふっくらしていて持った時にずっしり
とした重みを感じるものが良い

さつまいもに含まれる栄養素

ビタミンC→肌のシミ対策・美肌効果
抗酸化作用

食物繊維→腸内環境を整える

ヤラピン→老廃物の排出と便秘予防・改善



大学芋レシピ



<材料（2人分）>

さつまいも（皮付き）100g

油 小さじ1/2

★たれ

砂糖 大さじ2 しょうゆ 小さじ1/2

みりん 大さじ1 ごま 大さじ1/2

<作り方>

- ① さつまいもは7mmほどの厚さの半月切りにする。
（大きいサイズはいちょう切りに）
- ② ①のさつまいもをしばらく水にさらし、ざるにあげて水気を切る。
- ③ ②のさつまいもを耐熱容器に入れ、油を入れて軽く混ぜふんわりとラップをかける。
- ④ ③の耐熱容器を電子レンジに入れ、600wで3分加熱する。（お好みの硬さになるように加熱時間を調節してください。）
- ⑤ ④で電子レンジで加熱している間に、フライパンに★たれの調味料を入れて弱火にかけ、混ぜながら煮詰める。
- ⑥ ④での加熱時に出た水分を入れないように、さつまいもを⑤のフライパンに入れ、混ぜながらたれを煮絡めたら火を止める。
- ⑦ 皿に盛りつけて完成！

