

アップル すこやか通信

さつまいも

10月から12月が旬のさつまいもは、日本では40種類ほど栽培されており、食感により、ホクホク系とねっとり系の大きく2つに分類することができます。お好みの品種を見つけたり、料理によって使い分けたり、今が旬の秋の味覚をお楽しみ下さい。

さつまいもの分類



ホクホク系

ほくほくしていて甘みがある。しっかりとした歯ごたえがある。紅あずま、紅さつま、鳴門金時など。焼き芋、天ぶら、大学芋、きんとん、煮物料理向き。



ねっとり系

しっとりしていて蜜のような甘みがある。糖度が高く水分が多い。冷めてもおいしい。安納芋、紅はるか、シルクスイートなど。焼き芋、さつまいもペースト、スイートポテトなど菓子料理向き。

さつまいもを丸ごと使って、皮までおいしく食物繊維たっぷり!

さつまいもグラタン



材料 (2人分)

さつまいも 中1本 (250g) ホクホク系がおすすめ!
ロースハム 2枚 (30g)
玉ねぎ 1/2個 (100g)
しめじ 30g
ホールコーン缶 ... 大さじ2 (30g)
牛乳 100ml
ピザ用チーズ 40g
オリーブ油 小さじ1 (4g)
塩 1g
こしょう 少々

栄養価 (1人分)

エネルギー : 358 kcal
たんぱく質 : 11.1g
脂 質 : 12.1g
炭水化物 : 52.1g
塩 分 : 1.5g
食物繊維 : 5.4g

作り方

- ① さつまいもはよく洗い、皮つきのまま縦半分に切り、ラップをかけ、600Wのレンジで6分加熱する。
- ② ①の中身をスプーンでくり抜き、つぶして牛乳を加える。皮の部分は器に使う。
- ③ ハムは1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにし、しめじは石づきをとり小房に分ける。
- ④ フライパンにオリーブ油を入れ、③を入れて炒める。しんなりしたら、②とコーンを入れて炒め、塩、こしょうを加え、味をととのえる。
- ⑤ さつまいもの皮の器に④をつめて、チーズをのせ、250℃のオーブンで10分焼いてできあがり。



株式会社

アップルケアネット

保険薬局

アップル薬局 栄養部