

栄養だより No. 317 これからが旬！ さつまいもの豆知識♪

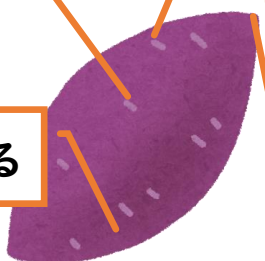
美味しいさつまいもの見分け方は？

凹凸が少ない

ぼうすい
レモンのような紡錘形をしている

皮の色が濃く、つやがある

端の切り口に蜜がついている



皮にしかない栄養素がある！

料理をする時にさつまいもの皮を捨てていませんか？

次の四つの栄養素が主に含まれています！

アントシアニン

クロロゲン酸

食物繊維

カルシウム



どちらも酸化を抑制する**抗酸化作用**を持っています。

そのため、できるだけ皮も一緒に食べるようにするとより多くの栄養素を摂ることができます。

ただし、皮付きで使用するときはしっかりと洗うようにしましょう！

レンジで簡単！ さつまいものレモン煮

【材料】〈2人分〉

さつまいも	中 1/2 本 (約 100g)
砂糖	大さじ 1 と 1/2
レモン汁	大さじ 1
水	150ml

【作り方】

1. さつまいもはよく洗い、皮付きのまま 0.5cm の輪切りにし、水に 5 分ほどさらして水気を切る。
2. 耐熱容器に 1、水、レモン汁、砂糖を加えてふんわりとラップし、600w で 3 分加熱する。
3. さつまいもが軟らかくなったら完成！
(硬い場合は軟らかくなるまで 600w で 10 秒ずつ加熱する)