

9月旬の食材 さつまいも



さつまいもの主成分はでんぷんで、加熱によって一部が糖質に変わり甘みが増します。また、食物繊維も豊富でお腹の中をきれいにしてくれます。

さつまいもを使ったレシピ

鬼まんじゅう

鬼まんじゅうには「飢えをしのぐだけでなく、鬼を封じ込めて食べてしまえ」という願いが込められているといわれています。

各家庭で手作りされており「芋まんじゅう」「芋まん」とも呼ばれたが「鬼まんじゅう」の名で店に回り、その名が定着したといわれています。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	208	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	3.5	ビタミンA(μgRE)	8
脂質(g)	1.2	ビタミンB1(mg)	0.08
ナトリウム(mg)	70	ビタミンB2(mg)	0.07
カルシウム(mg)	64	ビタミンC(mg)	10
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	1.4
マグネシウム(mg)	15	食塩相当量(g)	0.2

材料 (1人分)

[冷凍さつまいもダイスカット](#) (35g)

[スキムミルク](#) (1g)

小麦粉(25g)

ベーキングパウダー(0.5g)

牛乳(20g)

砂糖(15g)

塩(0.05g)

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

- ①さつまいもは小さなサイコロ状にカットし、水にさらしてアクを抜いておく。(冷凍を使用してもよい)
- ②小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルクはあわせてふるっておく。
- ③ボールに牛乳、砂糖、塩を加えて混ぜ、②の粉を加える。
- ④ダマが無くなるまで混ぜ、水気を切った①のさつまいもを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
- ⑤アルミカップに落とし入れ、強火で約15分蒸し上げる。(竹串を刺してみて、何も付かなければ蒸し上がり)

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

