



さつまいもを使ったおやつ作り

平成28年10月
給食日より

<さつまいも入り白玉団子>

6人分

さつまいも	100g
白玉粉	50g
絹豆腐	100g
ゆであずき缶	1/2缶

一人分のエネルギー:96.5kcal

1. さつまいもは皮をむいて2cm角に切り、レンジに3分間かける。
2. 1をボウルに入れてフォークでつぶす。
3. 2と白玉粉・絹ごし豆腐を合わせたら、なめらかになるまでこねる。
4. 鍋にたっぷりの湯を沸かす。
5. 3をピンポン玉の大きさに丸め、中央をくぼませる。
6. 5を4の鍋に入れて、浮いてきたら氷水に放す。
7. 冷めたら皿に盛り付け、ゆであずきを添える。

さつまいも(甘藷) ～食物繊維たっぷり美容に効果大～

中央アメリカを原産地とし、紀元前から栽培されていたことが分かっています。
コロンブスがヨーロッパに伝え、日本では江戸時代に栽培が始まりました。
やせた土地でも育つので、飢饉の際に多くの人々を救いました。

主成分はでんぷんで、加熱すると一部が糖質にかわり、甘みが増します。
しかしエネルギーは米や小麦の1/3程度と低く、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので、身体の外も内もきれいにしてくれる、女性にうれしい野菜です。

