

～さつまいも～

鬼まんじゅう(芋まんじゅう)

鬼まんじゅうとは？

主に東海地方で食べられている和菓子であり、まんじゅうという名前ですが、さつまいもの入った蒸しパンのようなお菓子です。学校給食にも登場し、子供にも人気のお菓子です！

- 材料 (3個分)
- さつまいも 1/2本(100g)
 - 砂糖 25g
 - 塩 0.3g
 - 小麦粉 40g
 - 水 25ml



- ① さつまいもの皮をむき、8mmの角切りにし、水にさらしあく抜きをする。
- ② キッチンペーパーでさつまいもの水気をよくとり、ボウルに入れ、砂糖と塩をまぶし、なじませる。(10～15分置いておく)
- ③ ②のボウルに小麦粉をいれ、水を少しずつ加え、ダマがなくなるように混ぜる。
- ④ 正方形に切ったキッチンシートに③をスプーンなどで少し山になるように盛る。
- ⑤ 蒸し器で、20分ほど蒸したら完成。

栄養価(1個当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
128	1.4	0.4	0.1

さつまいもの栄養成分

さつまいもには、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、美肌効果が期待されます。また食物繊維も多く含まれます。



～さつまいも～

さつまいもサラダ～ポテサラダ風

- 材料(2人分)
- さつまいも 100g
 - きゅうり 25g
 - ハム 25g
 - マヨネーズ 15g
 - 塩 少々
 - コショウ 少々



- ① さつまいもは1cmの角切りにし、水にさらし、あくをとる。
- ② 鍋に水と水を切ったさつまいもをいれ火にかけ、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ きゅうりは薄い輪切りにし塩(分量外)でもみ、水で洗い水気をよくしぼっておく。
- ④ ハムは、1cmほどの正方形に切る。
- ⑤ ボウルに、②(冷ましておく)、③、④を入れ、マヨネーズをいれ混ぜ、塩、コショウで味を整える。

栄養価(1人当たり)

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
147	2.9	7.5	0.6

さつまいもの栄養成分

さつまいもには、ビタミンC、ビタミンEが含まれ、美肌効果が期待されます。また食物繊維も多く含まれます。

