



さつまいもチップス

材料 (4人分)

- さつまいも…1本
- シナモンシュガー…適量

作り方

- 1 さつまいもは皮をよく洗い、皮つきのままスライサーで厚さ1mm～2mmにスライスします。できるだけ長めに切ります。
- 2 フライパンに揚げ油を2cm程注いで、170℃くらいに熱し、1のさつまいもを入れ、4～5分揚げます。
- 3 シナモンシュガーをかけて出来上がりです。



1人分 約84kcal

瀬戸
グリーンセンター
食育ソムリエ
松村 和子



今月の
食材メモ②

さつまいも



さつまいもは皮の部分にも栄養が含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです。皮にはポリフェノールの一つであるアントシアニンが含まれており、目の機能改善や白内障の予防に効果があります。さつまいもは、皮の色が鮮やかなもの、傷や黒ずみがないもの、ひげ根がないものを選び、購入後は新聞紙やキッチンペーパーに包んで冷暗所で保存しましょう。

食育ソムリエのレシピをご紹介します。
ぜひご覧ください！



Youtube



Instagram



店舗情報

瀬戸グリーンセンター
とれたて館

〒489-0934 瀬戸市菱野町305
TEL0561-21-1181
〔営業時間〕9:00～18:00
毎週水曜定休、正月、棚卸休み

1人分 約197kcal



オーロラソースにディップして
食べても美味しいですよ♪

材料 (2人分)

- 里芋…200g (6個分)
- 塩コショウ…お好み
- 片栗粉…大さじ3
- とろけるスライスチーズ…3枚
- サラダ油 (揚げ焼き用)…適量
- 片栗粉…適量

作り方

- 1 里芋に包丁でぐるりと一周切り込みを入れ、耐熱ボウルに入れてふんわりラップをかけ、レンジで600wで10分加熱します。
- 2 粗熱が取れたら皮をむいてマッシャーでつぶします。
- 3 2のつぶした里芋に塩コショウと片栗粉を加えて混ぜ、6等分にしておきます。
- 4 とろけるスライスチーズは粗みじん切りにして、6等分にして丸めておきます。
- 5 3の里芋の真ん中にとろけるチーズを入れ丸形にして、片栗粉をまんべんなくまぶします。
- 6 フライパンにサラダ油を入れて、揚げ焼きにして全面がきつね色になったら完成です。

今月の
食材メモ①

里芋



里芋は芋類の中では、一番カロリーが低く食物繊維やビタミンBが豊富です。また、ミネラルの一種である銅が多く含まれており、骨や皮膚、血管壁を健康に保ちます。コラーゲンの生成効果もあるので美肌、美髪に効きます。



里芋のチーズボール

食育ソムリエ直伝！
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

瀬戸
グリーンセンター
食育ソムリエ
栗木真智子

