

旬の野菜をしっかり食べよう!

はつみつとバター、そしてシナモン!相性抜群の取り合わせ



さつまいものはちみつバター

豊明・東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
武内 静



材料 (3~4人分)

- さつまいも…200~250g
- レーズン…20g
- バター…10g
- オリーブオイル…大さじ1
- きび砂糖…大さじ1
- はちみつ…大さじ1
- 塩…ひとつまみ
- ナッツ…お好みで
- シナモン…お好みで

そのまま食べても美味しいですが、パニアアイスに添えたり、トーストにのせたり、お菓子作りに使用したり、アレンジの可能性は無限大!!

※きび糖は上白糖、グラニュー糖でも良い。
※さつまいもの種類はなんでもOK!身が柔らかいものは崩れますがそれも美味しい!!

作り方

- 1 さつまいもは、よく洗ってところどころ皮をむき、一口大に切って水にさらします。蒸すか、電子レンジで柔らかくします。(ラップをかけて600W3~4分)
※電子レンジの場合、水分が出たら時々混ぜながら2~3分おきます。
- 2 フライパンにAを入れて、弱めの中火にかけます。バターが溶け出したら、1のさつまいもを入れ軽く炒め、レーズンとBを入れます。砂糖を溶かしながら全体を混ぜてからめします。
- 3 器に盛り、お好みのトッピングをのせて完成です。

今月の 食材×モ

さつまいも



さつまいもはイモ類の中で最も食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整えてくれる効果があります。また、糖質も多く含まれているため、普段食べている食事にプラスして食べるとカロリーオーバーになってしまうこともあります。おやつに置き換えるなどして適切な量を摂取しましょう!

1人あたり172kcal



1個あたり105kcal



かぼちゃの茶巾あんかけ 鶏そぼろ入り

地域農業
応援団!

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!。
食卓に旬をとり入れてみませんか?

材料 (4人分(8個))

- かぼちゃ…400g(1/4個)
- 鶏ひき肉…200g
- しょうがのみじん切り…大さじ1
- 水溶き片栗粉…適量
- 万能ねぎ…適量
- だし汁…200cc
- 砂糖…大さじ2
- 砂糖…小さじ2
- しょうゆ…小さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…小さじ1
- みりん…小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃの種、皮を取り除きます。一口大に切り、耐熱容器に入れラップをします。電子レンジ(600Wで5分程)でやわらかくなるまで加熱します。その後、潰し粗熱をとります。
- 2 鶏ひき肉を炒め、色が変わってきたら調味料Aを入れます。さらにしょうがも入れ水分がなくなるまで炒めます。
- 3 ラップの上に1を大さじ1を目安のせて丸く平たく広げます。真ん中に2の鶏そぼろをのせラップの端を持ち、茶巾絞りにしてお皿に並べます。
- 4 鍋に調味料Bを入れ煮つめ、水溶き片栗粉でとろみをつけます。3のかぼちゃの茶巾にかけます。仕上げに万能ねぎを散らしたら完成です。

豊明・東郷
グリーンセンター
食育ソムリエ
近藤 章子



食育ソムリエのレシピ
をご紹介します。
是非ご覧ください!



Instagram

店舗情報

〒470-1101 豊明市沓掛町新道3-3
TEL:0562-92-0135
[営業時間] 9:00~18:00
毎週水曜日定休、正月・棚卸休み

豊明・東郷 グリーンセンター

