

秋のレシピ

季節の食材を使って
カルシウムとタンパク質を摂りましょう

おやつでカルシウムを摂ろう！

さつまいもミルクようかん



材料 (作りやすい分量)

さつまいも	1本
牛乳	400ml
砂糖	30g
粉寒天	4g
塩	ひとつまみ

全体
834kcal

カルシウム
578mg

タンパク質
17.6g

秋の食材
さつまいも

作り方

1. さつまいもは皮を剥き、一口大に切り水に5分さらす
水を捨て、電子レンジ600wで6分加熱する
固い場合は再度加熱する(30秒ずつ加熱し柔らかさをみる)
加熱が終わったら、さつまいもをつぶす
2. 鍋に牛乳、砂糖、粉寒天、塩を入れ混ぜながら加熱し、沸騰したら
吹きこぼれないように火加減を調節しながら1~2分加熱する
3. 1に2を入れ、ミキサーかブレンダーで滑らかにする
ミキサーやブレンダーがない場合は、さつまいもを裏ごししてから混ぜる
または、そのままでもOK!
さつまいものゴロゴロ感がアクセントになります
4. 型に入れる タッパーやバット、シリコン型などなんでもOK!
粗熱が取れたら冷蔵庫へ入れる
食べるときは食べやすい大きさに切ってくださいね

さつまいもの栄養素

さつまいもは10~1月頃が旬の時期とされています。
含まれる栄養素としては、糖質が主成分ですがオリゴ糖も含まれています。
また加熱しても壊れにくいビタミンC、ビタミンE、βカロテン、カリウム、
カルシウムや食物繊維なども含まれています。
皮部分には抗酸化作用の働きがあるポリフェノールも含まれています。
皮ごと食べる時は良く洗うようにしましょう。
さつまいもを選ぶときは、全体的に太くてずっしりと重く、
色が均一でひげ根のないものが良いでしょう。
液体が出ているものは、蜜が多いとされています。



なかにし整形外科
NAKANISHI orthopedic clinic