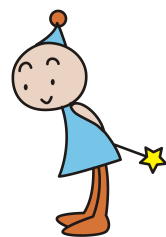


給食のレシピ紹介コーナー



今月は、「キャラメルいも」を紹介します。さつまいもを使った簡単デザートです。

さつまいもはヘルシー食品として注目されています。かぜの予防や、肌荒れによい「ビタミンC」が、実はみかんと同じくらい含まれています。しかも、さつまいものビタミンCは熱につよいので、料理してもしっかりとれるんですよ！そして、何と言っても「食物せんい」がいっぱいです。食物せんいは、腸の動きを活発にしてくれて便秘の解消にもってこいです。皮の部分にたくさん含まれているので、皮も食べるといいですよ！

大分県は、スナック菓子やチョコレート菓子の購入量が全国一位というデータが出ています（H22.10）。お菓子を食べすぎると、砂糖や油をとりすぎてしまうことになり、生活習慣病につながる恐れがあります。おやつには、いも類・ナッツ類・豆類・乳製品など…3食で不足する栄養素を補う食べ物がおススメです。この機会に、おやつのとり方を見直してみませんか？

キャラメルいも

材料	1人分(g)	5人分(g)
さつまいも	40	200
サラダ油	2	10
上白糖	3.6	18
無塩バター	2	10
生クリーム	4	20

【 作り方 】

- ① さつまいもはよく洗って、皮をつけたまま2cmのさいの目切りにして、水がきれいになるまでさらし、ペーパータオルなどで水気をふきとる。
- ② 170～180℃の油で、素揚げにする。
- ③ フライパンにバターを入れて溶かし、砂糖、生クリームを加えて混ぜる。（弱火）
- ④ 20分程度すると色が変わり固まり始めるので、固まりかけたら揚げたさつまいもを加えて混ぜる。

※ゆるすぎると甘さを強く感じるので、少しトロットするくらいがちょうどよいです！

キャラメルとさつまいもの絶妙コラボ！
たまりません♪

