9月 旬の食材

さつまいも

さつまいもの主成分はでんぷんで、加熱によって一部が糖質に変わり甘みが増します。また、食物繊維も豊富でお腹の中をきれいにしてくれます。

さつまいもを使ったレシピ

鬼まんじゅう

鬼まんじゅうには「飢えをしのぐだけでなく、鬼を封じ込めて食べてしまえ」という願いが込められているといわれています。
各家庭で手作りされており「芋まんじゅう」「芋まん」とも呼ばれましたが、「鬼まんじゅう」の名で店に出回り、その名が定着したといわれています。

献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	205	亜鉛(mg)	0.2
たんぱく質(g)	3.2	ビタミンA(μgRE)	8
脂質(g)	1.2	ビタミンB1(mg)	0.07
ナトリウム(mg)	66	ビタミンB2(mg)	0.05
カルシウム(mg)	52	ビタミンC(mg)	10
鉄(mg)	0.3	食物繊維(g)	1.4
マグネシウム(mg)	13	食塩相当量(g)	0.2

材料（1 人分）

冷凍さつまいもダイスカット（35g）
小麦粉(25g)
ベーキングパウダー(0.5g)
牛乳(20g)
砂糖(15g)
塩(0.05g)

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

① 小麦粉、ベーキングパウダーはあわせてふるっておく。
② ボールに牛乳、砂糖、塩を加えて混ぜ、①の粉を加える。
③ ダマが無くなるまで混ぜ、さつまいもを加え、さっくりと混ぜ合わせる。
④ アルミカップに落とし入れ、強火で約 15 分蒸し上げる。
（竹串を刺してみて、何も付かなければ蒸し上がり）

商品・レシピはＳＮ食品研究所ＨＰをご覧下さい

ＳＮ食品　検索