

【間食したい！！腹持ち良いおやつ さつまいもとおからのスイートポテト】

シリーズ3

若さを保つ
抗酸化食品♪

便通促進！
老廃物排出



【しらかべ調剤薬局 管理栄養士作】

【材料】（4個分）

- | | | |
|-----------------------|---------------|-------|
| ☆ さつまいも…1/2本(正味約100g) | ☆ 砂糖 | …25g |
| ☆ おから …70g | ☆ バニラエッセンス…適量 | |
| ☆ 豆乳（成分無調整）…100cc | ☆ 油 | …小さじ1 |

（1個あたり エネルギー：97kcal たんぱく質：2.5g 食物繊維：3.5g）

【作り方】

1. さつまいもをキッチンペーパーで包み、そのまま水に濡らします。
2. 1をさらにラップでくるみ、電子レンジ(500W)で8分加熱します。
くし、またはつまようじが通るくらいになったらOKです。
3. 耐熱容器に、2・おから・砂糖・豆乳を入れ、さらに1分加熱します。
4. 3を取り出したら、バニラエッセンス・油を加えてヘラでなめらかな
なるまでつぶしながら混ぜます。
5. マフィンカップに詰め、表面に油(分量外)を薄く塗り、温めた
オーブントースターで15分程焼くと出来上がりです。

【今回の主役“さつまいも”について】

注目

便通促進、老廃物を排出させる不溶性のセルロースやヤラピン（食物繊維）、**余分な塩分を排出**するカリウムが豊富です。

コツ

いも類のビタミンCはデンプンに覆われているため、**熱で壊れにくい**。抗酸化作用のある皮の色素も**丸ごと食べる**のが効果的です。

効能

抗酸化ビタミンCとE、β-カロテンを豊富に含み、**がんや生活習慣病予防**などに効果的。食物繊維は**便秘解消**にも威力的に発揮します。