

秋の味覚!

美味しい

# サツマイモを食べましょう

秋の味覚の代表格であるサツマイモは、女性の強い味方です。

サツマイモには、腸内環境を整える成分がふくまれているので、便秘による肌荒れを改善してくれます。また、体の免疫力を高めることにも役立ちます。

**おもな栄養成分と効用**

参考資料 All About 健康・医療

**セルロース (食物繊維)**  
便秘の予防・改善

**ヤラピン**  
便をやわらかくする

**ビタミンC**  
老化や生活習慣病を引き起こす活性酸素を除去する

**カリウム**  
ナトリウムを排出し血圧を低下させる

秋の味覚をプリンにしました

## さつまいもプリン

さつまいもにココナッツミルクを加えた、秋らしいプリン。蒸し器で蒸したやさしい味わいです。

**材料 (2人分)**

さつまいも…………… 70g  
卵…………… 1/2個  
牛乳…………… 大さじ2  
ココナッツミルク…………… 大さじ2  
砂糖…………… 大さじ1  
くこの実…………… 2つ

**作り方**

- ① さつまいもは半分切って蒸し、皮をむき、万能こし器などで裏ごしする。
- ② 卵をときほぐし、牛乳、ココナッツミルク、砂糖を混ぜる。
- ③ ①と②をよく混ぜて器に入れ、蒸し器で10分蒸す。くこの実を飾ってできあがり。

**さつまいも**

主成分であるでんぷんがビタミンCを囲んでいて、そのおかげで加熱によるビタミンCの損失が少なく済みます。食物繊維、βカロテンも豊富に含まれます。



1人分 118kcal

料理制作 管理栄養士 ● 森野 真由美  
撮影 ● 菅原史子 / スタイリング ● 高木ひろこ