

さつまいもは、ビタミンCや食物繊維がたっぷり含まれているので体の外も内もきれいにしてくれる野菜です。ビタミンEやカリウム、カルシウムも多く含まれています。

《簡単さつまいも蒸しパン》

(材料 2人分)

ホットケーキミックス…50g
さつまいも ……………40g
牛乳 ……………40cc
卵 ……………1/2 個

- ① さつまいもはよく洗い、1 cm角に切る。
電子レンジ500wで5分加熱する。
- ② ボウルに卵を割り、①とホットケーキミックス、牛乳を加え混ぜる。
- ③ カップにつき分け、蒸し器で10分蒸す。
(つまようじをさして、何もついてこなければOK)

[エネルギー 154kcal タンパク質 4.7g 脂質 3.4g カルシウム 62mg 塩分 0.3g]

《さつまいものミルクスープ》

(材料 2人分)

さつまいも ……………80g
ベーコン……………15g
白菜……………50g
たまねぎ……………50g
しめじ……………30g
固形コンソメ……………5g
牛乳……………150ml
水……………150ml
塩……………少々
こしょう……………少々

- ① さつまいも、ベーコン、白菜、たまねぎは、食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。
- ② 鍋に水と固形コンソメをいれて、火にかけ①を加える。
- ③ 牛乳を加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を整える。

[エネルギー 156kcal タンパク質 5.0g 脂質 6.1g カルシウム 113mg 塩分 1.3g]