

『サツマイモ』



サツマイモはどんな土地でもよく育ち、土の中に実をつけるため、強風にも強い作物です。ただし低温に弱いため、冷蔵庫での保管は向きません。

サツマイモの主成分は炭水化物で、整腸作用のある食物繊維、ナトリウムを排泄して高血圧を予防するカリウム、疲労回復に効果があるビタミンB1、さらには、免疫力を高め、抗酸化作用のあるビタミンC、E などが含まれています。

『サツマイモの毬栗揚げ』

秋の味覚のサツマイモと栗を使ったメニューです。

素麺を使って毬栗を表現しました。

食感と見た目にも楽しい季節感満載の1品です。

【材料（10個分）】

- サツマイモ・・・1本
- 茹で栗・・・・・・・・10個
- 砂糖・・・・・・・・大匙さじ2
- 生クリーム・・・大さじ1
- 卵黄・・・・・・・・1/2個分
- 塩・・・・・・・・少々
- 小麦粉・・・・・・・・適量
- 卵・・・・・・・・適量
- 素麺（乾）・・・ 1/2束
- 油・・・・・・・・適量



【作り方】

1. ①さつまいもは洗って蒸かす。
2. 蒸かしたら皮を剥き、熱いうちに潰す。
3. 砂糖、生クリーム、卵黄、塩を加え混ぜる。
4. 混ぜた芋を丸め、栗を包む。
5. 小麦粉をはたき、溶き卵にくぐらせ、短く切った素麺をつけ、160～170℃で揚げる。

エネルギー（1個）：110kcal、食塩 0.1g