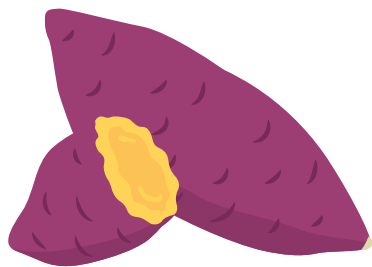


きせつの食べ物探偵団♪「サツマイモ」

選び方

- ・色むらがらない
- ・ふっくらとしている
- ・黒い斑点がない
- ・重たい
- ・傷がない
- ・ヒゲ根の跡が深くない



栄養素

ビタミンC（皮膚や粘膜の健康維持を助ける）
食物繊維（お腹の調子を整える）

豆知識

サツマイモは加熱すると酵素の働きによりデンプンが糖に変わって甘くなります。時間や手間がかかりますが、芋そのものの味を楽しむためには、蒸し器やオーブンでじっくりと加熱することをおすすめします！



きせつの
食べ物で
料理

キノコとサツマイモの ホイル焼き

材料:2人分

サツマイモ	100g	調味料 A	練りゴマ	10g (小さじ 2)
シメジ	80g		マヨネーズ	4g (小さじ 1)
エノキ	60g		めんつゆ	20g (大さじ 1・1/3)
酒	10g (小さじ 2)		葉ネギ	2g



- 1 さつまいも(1cm幅の半月切り)は、耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分30秒加熱する
- 2 ホイルを30cm程広げて、1のサツマイモ、シメジ(小房にわける)、エノキ(石づきを落として半分に切る)をのせ、酒をふりかけ、ホイルを閉じる
- 3 2をトースターに入れ、15分加熱する
- 4 3をお皿に取り出し、ホイルをあけたら、混ぜ合わせた【調味料A】をかけ、葉ネギを散らす

＊加熱時間は2人分の分量ですので、人数によって加熱時間を加減してください

きのこをほぐす作業は
お子様にお手伝いして
もらいましょう！



こどもに
人気の
おやつ

シリアルブロック

マシュマロやグラノーラを量ったり、フライパンに入れたりなどお子様と一緒に作りましょう！加熱時のマシュマロの形や食感の変化も、楽しめます。

材料：2人分

マシュマロ	30g
バター	5g
フルーツ入りグラノーラ	60g

※フルーツグラノーラはコーンフレークでも OK です



- 1 バターを入れたフライパンを弱火にかけ、バターが溶けはじめたら、小さく切ったマシュマロを加えてキャラメル色になるまでよく混ぜる
- 2 マシュマロが溶けきったら火を止め、フルーツ入りのグラノーラを加えて手早く混ぜる
- 3 熱いうちに、手早くクッキングシートの上に2cmほどの厚みになるよう平らに広げ、冷ます
- 4 固まったら、一口大に切る

作り方1でマシュマロへの加熱が不十分だと、できあがりかねっとりしてしまうので、しっかりキャラメル色にしましょう！



SHIDAX

未来の子供たちのために
© 2025 シダックス栄養士会 No.2511

シラレピ

シダックスの管理栄養士が監修した1週間分の献立を365日お届けします。
お弁当にも活用できるおかずが満載！



公式
サイト