

甘くてホクホク！秋の味覚を楽しめる野菜！！



さつまいも

☆☆☆☆☆☆ さつまいもの上手な選び方 ☆☆☆☆☆☆

- ・皮の色が均一で鮮やか、ツヤがあるもの
- ・表面に凹凸や傷、斑点がないもの
- ・黒いみつの跡があるもの(糖度が高い)

☆☆☆☆☆☆ さつまいもの栄養豆知識 ☆☆☆☆☆☆

豊富な食物繊維を含むさつまいもを食べて、便秘予防！
他にも**ビタミンC**を多く含み、加熱後も残存率が高いことが特徴です。同じく秋が旬の**キノコ**には、**ビタミンB群**や**ビタミンD**を多く含みます。さつまいもと一緒に食べると、様々な栄養素をたくさん摂れるため、オススメです！

直売所にて 新鮮な野菜、果物、たまごを販売しています



さつまいものきのこあんかけ

きのこと一緒に秋の味覚を楽しむ！

材料
(2人前)

さつまいも 150g(1/2本) A
れんこん 50g(1/4節)
人参 30g(1/5本)
サラダ油 大さじ1杯
しめじ 50g(1/2パック)
三つ葉 適量
水溶き片栗粉
(片栗粉小さじ1杯、水大さじ1杯)

だし汁 1カップ
みりん 小さじ2杯
しょうゆ 小さじ2杯
しょうがすりおろし
小さじ1/2杯



つくり方

- ①さつまいもは5mm厚さの輪切りにして、水にさらす。れんこんは5mm厚さの半月切りに、人参は縦半分にして5mm厚さの斜め切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、①を7～8分焼き、器に盛る。
- ③しめじは小房に分けて小鍋に入れ、Aを加えて煮立て、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- ④②に③をかけて、お好みで三つ葉を添えて完成！

ワンポイントアドバイス

さつまいもと一緒に好きな野菜を焼いてアレンジしてみてください！

さつまいものレモン煮

レモンと一緒に食べてさっぱりと！

材料
(2人前)

さつまいも 100g(1/3本)
レモン 30g(2切れ)
砂糖 大さじ1杯
水 適量



つくり方

- ①さつまいもは皮つきのまま1cm幅の半月切りにする。
- ②レモンはいちょう切りにする。
- ③小鍋に①と砂糖を入れ、水をヒタヒタになるくらい入れる。
- ④さつまいもがやわらかくなるまで15分程度煮て、完成！

ワンポイントアドバイス

レモンを入れる量をお好みで変えてみてください！