

平成27年10月30日

旬のお芋をおいしく食べるホクホクレシピ

今日のメニュー



👉 ポイント

食欲の秋、実りの秋到来です。今回は旬の芋類を使った献立をご紹介しました。

シチューとプリンに使用したさつまいもは、芋の中でも一番ビタミンCが豊富に含まれています。ほかにもビタミンAやEも多く、抗酸化作用が期待できます。またさつまいもの甘味を引き出すには、ゆっくり加熱することがポイントです。素材の味を活かして、薄味でも満足できる仕上がりを意識しましょう。

❤️ 感想

- シチューのトロみに山芋のすりおろしを使用したのが興味深かったです。ルー不使用なのでエネルギーも低く抑えられるのが魅力的でした。(20代女性)
- 里芋をポテトサラダ風にマッシュするのは初めてで新鮮でした。里芋や山芋のねばねばは免疫力アップに役立つのも嬉しいです。(40代女性)



調理の様子 (メイトム宗像にて)