

廿日市・大竹の旬を食べよう

地産地消で おいしい 健康レシピ

廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、地元の旬の農産物を使ったヘルシー料理や郷土料理のレシピを紹介します。

今月の食材

サツマイモ



保存方法

加熱後、輪切りやペーストにして冷蔵保存するのもおススメ。焼き芋は丸ごと冷凍できるよ

丸ごとの場合は新聞紙に包み常温で保存

低温に弱いので冷蔵庫はNG



紹介してくれた方

(左から) 梅田 啓子さん・岡田いく子さん
羽熊 恭子さん・浜井 輝美さん
井深眞佐子さん

レシピ サツマイモのシフォンケーキ



■ 材料 (5号型15cm)

サツマイモ	100g
小麦粉	35g
ホットケーキミックス	40g
卵	4個
砂糖	50g
塩	小さじ1/3
サラダ油	大さじ2
牛乳	60cc

栄養価 (1人あたり1/6切れ)

エネルギー：187kcal
塩 分：0.6g

トッピングには

アイスクリームや生クリーム、チョコレート、粉砂糖、果物などトッピングにおすすめです！

■ 作り方

- 1 小麦粉とホットケーキミックスをふるっておく。
- 2 卵を卵白と卵黄にわけてそれぞれをボウルにいれ、卵白はボウルごと冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 サツマイモは皮付きのまま1cm角に切り、レンジで2分加熱する。
- 4 卵黄に砂糖の分量の1/3を入れ、全体が白っぽくなるまでしっかり混ぜ、サラダ油、牛乳を少しずつ加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 5 1の小麦粉とホットケーキミックスを入れ、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- 6 オープンを170度に予熱しておく。
- 7 2の卵白に塩と残りの砂糖を2～3回に分けて入れながら、ハンドミキサーでピンと角が立つまで泡立て、しっかりとしたメレンゲを作る。
- 8 5に7のメレンゲ1/3を加え混ぜたら、残りのメレンゲを加え、すくいあげるように丁寧に混ぜる。
- 9 3のサツマイモを入れ、ざっくり混ぜる。
- 10 型に流し入れ、竹串でぐるっと生地をまわし、表面を平らにしたら170度のオーブンで約30分焼く。
- 11 焼き上がったら型ごと逆さまにして、完全に冷ましてから型から外す。



きれいに
焼けました!

これくらい

食生活改善推進員 (ヘルスマイト)って?

食生活改善推進員は、食を中心に地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から、料理教室などを通して地域に健康づくりを伝える活動をしています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

■ レシピ等お問い合わせ先: 廿日市市健康福祉部健康福祉総務課 ☎(0829) 20-1610