

大竹・廿日市の旬を食べよう

地産地消で おいしい 健康レシピ

大竹市・廿日市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



紹介してくれた方

(左上から) 阿部さわ子さん、石橋 敦子さん
浅井 善子さん
(左下から) 伊藤 昭江さん、角 裕子さん

サツマイモの保存方法

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



レシピ

サツマイモチーズケーキ

栄養価 (1人分)

エネルギー：176kcal
塩 分：0.2g



材料 (8人分)

サツマイモ (皮をむいた状態) …… 350g
クリームチーズ…………… 100g
卵…………… 2個
砂糖…………… 40~50g
バター…………… 20g
りんご…………… 1/2個
ナッツ…………… 15g

ポイント

- 小麦粉を一切使わず、グルテンフリーでカロリー抑え目です。
- 焼きたても美味しいけど、冷やして食べたらもっと美味しいよ!
- りんごが中に入っていて、ナッツ類もあり、楽しい食感で頂けます!

下ごしらえ

- オーブンを180度に予熱する。
- サツマイモは皮を厚めにむき、1cm幅のちょう切りにする。表面が水に触れるよう10分ほど水にさらす。水を変え、さらに10分水にさらす。
- クリームチーズは常温に戻しておく。
- りんごを皮付きのまま食べやすい大きさに切り、塩水につけておく。

作り方

- 鍋にサツマイモ、水(サツマイモがかぶるくらい)を入れて中火で熱し、沸騰したらサツマイモが柔らかくなるまで8~9分茹でる。
- ボウルに①のサツマイモを裏ごしする。バター、クリームチーズの順に加え、へらでよく混ぜ合わせる。※バターは、さつまいもの余熱で溶けなければ、レンジで少し温める。
- 別のボウルを用意し、卵を割り入れ、ハンドミキサーで泡立て、砂糖を3~4回に分けて加え、しっかりと泡立てる。
- ②と③をへらを使い混ぜ合わせ、その後、ハンドミキサーを使ってしっかりと混ぜ合わせる。それにりんごを加え、へらでよく混ぜ合わせる。
- ④を流し入れ、上からナッツを振りかけ、オーブンで180度で50分焼く。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。8等分に切り分け、盛り付ける。



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：大竹市健康福祉部保健医療課 ☎(0827)59-2153