



9月15日は、



十五夜です！



新月(月が出ないとき)から満月になるまでおよそ15日かかることから、十五夜と言われるようになりました。

月は、作物が月の満ち欠けと一緒に成長していくことから縁起が良いものとされ、十五夜は秋の収穫を喜び感謝する祭りとして今に至ります。

月見団子を食べながら、のんびりするのもいいですね♪

	100g 当たり	焼いた場合 の残存率	蒸した場合 の残存率
さつまいもの ビタミンC	29mg	23mg 80%	29mg 100%

※皮をむいた状態(食品成分表2016より)

## さつまいもの栄養

=さつまいもの種類=

### 紅あずま

関東地方の代表品種で、お菓子や家庭料理に使われるメジャーなさつまいもです。

### 鳴門金時

西日本を中心に生産されており、上品な甘さが特徴です。



### 安納芋

種子島特産で加熱すると甘味が強くねっとりしています。

### パープルスイートロード(紫いも)

果肉が紫色で、甘くホクホクとした食感が特徴です。



さつまいもは、食物繊維のほかビタミンB1、ビタミンC、ビタミンE、カリウムなどが豊富に含まれているといわれています。

特に、さつまいものビタミンCはじゃがいもと同様にでんぷんに守られているため、他の野菜に比べて熱に強いのが特徴です。

## 食物繊維について

### 【不溶性食物繊維】

便の量を増加させたり、腸を刺激することで、便通の改善につながります。

〈多く含まれているもの〉



さつまいも、ごぼう、きのこなど



### 【水溶性食物繊維】

コレステロールの低下、食後血糖上昇の抑制、腸内細菌叢の改善に効果的です。

〈多く含まれるもの〉



果物、野菜、こんにゃく、海藻類など

## さつまいものみたらし団子

### ☆団子を作る☆

- ①さつまいもをよく洗い、1cm幅の輪切りにし、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ②皮をむいて、フォークなどで潰し牛乳を加えてなめらかにする。
- ③片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④一口大にまとめて、平たい丸形を作る。
- ⑤熱したフライパンに油をひき、弱火でじっくりと焼き、両面に焼き色を付ける。

### ☆みたらし液を作る☆

- ①水溶性片栗粉以外の調味料を火にかける。
- ②フツフツとしてきたら、水溶性片栗粉を加えてとろみをつける。

団子にみたらし液をかけたら完成！！



### —材料(約15個分)—

【団子】		【みたらし液】	
さつまいも(皮剥き)	150g	しょうゆ	大さじ2
片栗粉	25g	はちみつ	30g
油	5g	砂糖	大さじ1
		水溶性片栗粉	適量