



食ペルシユ通信

2023年11月発行

第5号

◆今月の食材 さつまいも

基礎知識

ビタミンCが豊富で、でんぷんに保護されているため加熱してもこわれにくいのが特徴です。

他にも、鉄分や食物繊維が豊富。特に皮に食物繊維が多いため、できれば皮ごと食べるのがオススメです。色良く仕上げるには、水にさらして

アク抜きをしますが、長時間さらすとビタミンCが流出してしまいうので注意してください。

美肌効果、便秘改善、貧血予防などが期待できます。

選び方と保存方法

切り口から虫が出てくるもの、**アザミ**が強いもの、ヒヤ根がのびてソバノ黒い斑点があるものは避け、色か均一でツヤがあり、太く重みのあるものを選びます。

低温に弱いため、新聞紙で包み、常温で保存します。長持ちするようにお手ぬぐい、よくまんとしておきましょう。

なるほど★アイデア

切った水にさらしたものをそのまま冷凍しておけば、煮物やマッシュポテトなどに使えます。また、マッシュして冷凍するのもオススメです。セロリ、エロッケ、牛乳でのびしてスープやグラタンもできます。

マッシュものは低温(20℃前後)でゆっくり加熱すると甘みが増します。鍋はもちろ

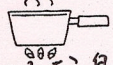
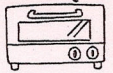
ろん、電子レンジ、トースター、炊飯器なども様々な加熱方法があるようで、お好きな見方を選んでください。

離乳食でもおいしく!

★調理したものは、赤ちゃんの目触りや体調、アレルギー反応等を考慮し、保護者の方の責任で判断の上、赤ちゃんにお与えください。

最初のうちは繊維が多いため、部分を厚めにひき、茹でて裏ごしして使えます。その後は月齢に合わせて潰したり小さく切ったりしましょう。大人の分との取り分けもしやすいです。

また、茹でた後、すり潰して冷凍しておけば、自身魚と混ぜたり、スープやスイートポテトなどに使え、自然に甘みがある赤ちゃんにも好まれます。



「発行」産前産後ケア施設 ママメルニョ
杉並区上荻3-22-12下三ツノリー上荻
TEL 03-5303-7299

