

## 恋する野菜

86



### もちもち食感！ さつまいも餅

【材料】(10個分)  
〈2個分 120kcal 塩分0.2g〉

- さつまいも …………… 1本(170~200g)
- A
  - 片栗粉 …………… 大さじ2
  - 砂糖 …………… 大さじ1
  - 牛乳 …………… 大さじ1
- 有塩バター …………… 15g
- B
  - しょうゆ …………… 小さじ1
  - みりん …………… 大さじ2
  - 砂糖 …………… 大さじ1

#### 作り方

- 1 さつまいもの皮をむく。
- 2 ①を輪切りにし、5分ほど水にさらしてあくを抜き、水気を切る。
- 3 ②を耐熱容器に移してラップをし、600Wのレンジで7分間加熱する。
- 4 ③をフォークなどでなめらかになるまで潰す。
- 5 ④にAを加えてよく混ぜ合わせ、まとまってきたらスプーンなどですくい、手で好みの形に成形する。
- 6 フライパンに有塩バターを入れて点火し、フライパンが温まったら⑤をのせて中火で加熱する。片面に焼き色が付いたら裏返し、両面に焼き色を付ける。
- 7 ⑥をフライパンから取り出す。
- 8 ⑦のフライパンにBを入れ、とろみが付くまで中火で加熱する。
- 9 ⑦を皿に盛り付け、仕上げに⑧をかける完成。

Sweet potato



## 学生



尚綱大学 生活科学部 4年  
たかき みい か  
**高木 美以香**さん(左)  
おおた ゆい  
**太田 夕郁**さん(右)

さつまいもには、糖質、ビタミンC、食物繊維など多くの栄養素が含まれています。作り方はとても簡単です。いろいろな形のさつまいも餅を作って楽しんでください！

土作りにこだわり、毎年工夫してより良い品質のさつまいもを作っています。今年は初めての品種(あまはづき)にも挑戦。鮮やかな黄色で、甘くおいしくできました。おすすめの食べ方は、焼き芋や芋天です。ぜひ、食べてみてください。

↓岩下農園ホームページ



さつまいも・にんじん農家  
いわた なおと  
**岩下 直人**さん(戸次)

## 農家



過去のレシピはこちら



「恋する野菜」コーナーに関するアンケートにご協力をお願いします。  
←QRコードを読み込み、ご回答をお願いします。(尚綱大学生生活科学部)