

今回のおすすめレシピ

★秋の食材を使ったおやつをご紹介します！



かぼちゃプリン

そば蒸しようかん



さつまいもシアケーキ



✿かぼちゃプリン✿

●材料● (1人分)

南瓜のうらごし…35g

牛乳…25g

砂糖…6g

卵…8g

バニラエッセンス…少々

ゼラチン…0.9g

水…4g

生クリーム…2.5g



●下準備●

- ・牛乳を常温に戻しておく。
- ・卵を割って、溶いておく。

●作り方●

- ① 鍋に南瓜のうらごし、牛乳、溶いた卵、砂糖を入れ沸騰しないようにかき混ぜる。
- ② ゼラチンの粉を分量の水で溶いて①に入れ、よく溶かす。
バニラエッセンスを数滴入れる。
- ③ ゼラチンが溶いたら粗熱をとって容器に入れ、冷ます。
粒があるようだったらこの時にザルでこす。

(86kcal 蛋白質 3.2g)

ポイント!!

「冬至の時期にかぼちゃを食べると風邪をひかない」と言われていますが、かぼちゃには免疫力を高める働きのあるβ-カロチンが含まれています。鼻や口、胃の粘膜を強化し、ウイルスの侵入を防ぐ効能が認められています。風邪予防だけでなく、視力回復や、便秘予防・改善、また高血圧などの生活習慣病予防にも効果があると言われています。血管を広げて弾力をつけ、血行を促進する作用があるビタミンEも含まれており、女性に多い冷え性に効果的です。

❀ そば蒸しようかん ❀

●材料● (1人分)

そば粉…4g

水…適量

あずき缶…20g

さつまいも…25g



●下準備●

・さつまいもをコロコロ (1 cm角) に切っておく。

●作り方●

①コロコロに切ったさつまいもを少し固めに湯がく。

②ボールにあずき缶、そば粉、湯がいたさつまいもを入れ、混ぜる。
お好みで硬さを調節する為に水を入れる。

③ある程度の量を取り、棒状に形成しラップに包み、100℃で10～15分蒸す。
(写真は直径3～5 cm、長さ10 cm程度です)

(92kcal 蛋白質 1.5g)

ポイント!!

そば粉は穀類の中でも良質なたんぱく質を多く含み、ビタミンB群、カリウム、食物繊維などが豊富です。そば粉に含まれている食物繊維は、8割が不溶性食物繊維と呼ばれているものです。不溶性食物繊維は水に溶けないので、腸内の水分を吸収し腸を刺激することで働きを活発にします。このことより便秘解消が期待できます。

小豆は、豆類の中でもタンパク質が多く、脂質の少ない豆です。ミネラルが豊富に含まれています。中でもカリウムは余分な塩分を排出して血圧を下げる作用があります。また、外皮に含まれているサポニンには利尿作用、脂質の代謝を促進してくれる効果があるとされています。

❀ さつまいもしアケーキ ❀

●材料● (1人分)

さつまいも…40g

卵…8g

牛乳…15g

砂糖…5g

バター…5g



●作り方●

- ① さつまいもの皮をむいて、柔らかくなるまで火を通す。
- ② さつまいもが温かいうちにきれいに潰す。
- ③ ②の中に残りの材料をすべて入れ、なめらかになるまでよく混ぜる。
- ④ オーブンで 180℃、25～30 分程度焼く。

(131kcal 蛋白質 2.0g)

ポイント!!

さつまいもにはアンチエイジングに効果があると言われるビタミンB1が豊富に含まれています。摂取した糖質の代謝を助けてくれるのでダイエット効果も期待できます。また、美肌に効果が期待できるビタミンCも含まれています。ビタミンCは一般的に熱に弱いので、生でなければうまく摂取出来ませんが、さつまいもは豊富なでんぷんが守ってくれるので熱調理しても損ないません。温かい状態でも効果的に摂取できるのでこれからの季節におすすめの食材です。