

お家の人といっしょに作ろう！ さつまいもを使ったおすすめレシピ

さつまいもを皮ごと使うレシピで「食品ロス」を減らすことにもつながります。



作成協力：千葉県立保健医療大学
上野星流、田中莉那、鶴ノ澤里彩

皮ごと食べるさつまいもごはん

＜材料＞ 作りやすい量（4～5人分）

さつまいも(大) …………… 2/5 本 (120g)
米 …………… 2 合 (300g)
酒 …………… 小さじ 2
塩こんぶ …………… 20g
水 …………… (2 合分)

いっしょに
つくろうね



＜作り方＞

- ① さつまいもは皮を付けたままよく洗い、へたを落としておきます。米は洗い、水気を切ります。
- ② 洗った米と酒をすい飯器に入れた後、2合の目もりまで水を加えます。
- ③ すい飯器の真ん中にさつまいもをのせて、たきます。
- ④ たきあがったらすい飯器に塩こんぶをくわえて、さつまいもをくずしながら混ぜ、盛り付けてできあがりです。



栄養価 (1人分のめやす) エネルギー 246kcal たんぱく質 4.0g 脂質0.5g 炭水化物 53g 食塩相当量 0.8g

スイートポテトサラダ

＜材料＞ (2人分)
さつまいも(大) …………… 1/3 本 (100g)
えだまめ(冷凍/さや付き) …………… 40g
ハム …………… 1 枚
ゆでたまご …………… 1 個



ヨーグルトを
くわえることで
さっぱりとした
味になります



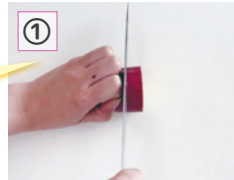
★ マヨネーズ …… 大さじ 2 ヨーグルト …… 大さじ 2
塩 …………… 少々 …………… 少々

＜作り方＞

準備：冷凍えだまめを解凍しておきましょう。

- ① さつまいもは皮を付けたままよく洗い、1～2cm 幅の輪切りにして、水につけます。
- ② ①の水を捨て、耐熱容器に移しふんわりとラップをして600Wの電子レンジで3分加熱し、フォークなどでつぶしあらねつをとります。
- ③ えだまめは、さやから出し、ハムは5mm～1cm 幅の短冊切りにします。
- ④ ②に、あらかじめつぶしたゆでたまご、えだまめ、ハムを入れて軽く混ぜた後、★を加えて混ぜ合わせ、盛り付けてできあがりです。

手を切らない
ように注意!



やけどに
注意!

栄養価 (1人分のめやす) エネルギー 220kcal たんぱく質 6.5g 脂質13.4g 炭水化物 16.7g 食塩相当量 0.8g