

食生活改善推進員の健康料理 No.174
芋きんつば



今回は、サツマイモの優しい甘みと柔らかな食感を活かしたお菓子「芋きんつば」を紹介します。

サツマイモの断面から出てくる白い液は「ヤラピン」と呼ばれ、胃の粘膜を保護したり、腸のぜん動運動を促進したりするなど、食物繊維と似た働きを持っています。また、サツマイモには、食物繊維も豊富に含まれているため、ヤラピンとの相乗効果で、整腸作用を促進し、便秘解消にも役立つと言われています。

ムラサキイモでも作ってみると、黄色と紫色で鮮やかな仕上がりとなります。ぜひ、お試しください。

材 料 (4人分)			
<サツマイモあん>		<薄皮>	
サツマイモ	350g	薄力粉	45g
グラニュー糖	20g	B水	65g
生クリーム	70ml	グラニュー糖	大さじ1/2
有塩バター	30g		
食塩	少々	サラダ油	適量

- 作 り 方**
- ①サツマイモは皮をむき、2cm幅の輪切りにし、30分以上水にさらしておく。
 - ②①を蒸し、竹串がスッと通るようになったらよくつぶしてAを加え、弱火にかけて混ぜ合わせる。
※イモの水分が多い場合は、水分を飛ばしてからAをいれる。
 - ③バットに、②を厚さ2cmに広げて冷まし、8等分に切り分けて四角く形を作る。
 - ④ボウルにBを入れてよく混ぜ合わせ、5～6分置いて生地を落ち着かせる。
 - ⑤フライパンを弱火で温め、油をひく。イモあんの広い面に④をつけて焼き、他の面も同様に一面ずつ④をつけて焼く。
※焼くときは、薄皮とあんが剥がれやすいので注意する。

1人分の栄養量	
エネルギー	298kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	14.4g
カルシウム	44mg
食物繊維	2.2g
食塩相当量	0.3g



1歳おめでとう

3月生まれのおかちゃん



1歳おめでとう☆
優しい笑顔と幸せを
ありがとう♡
高島 彩愛
ちゃん



☆1歳おめでとう☆
お兄ちゃんと仲良く
元気にねっ♡
田部井 爽
ちゃん



♡祝1歳♡沢山
遊んで食べて寝て
元気に育てね！
菱沼 涼磨
ちゃん



元気で楽しく！
いっぱい遊ぼうね！
栗原 すみれ
ちゃん



♡祝1歳♡
元気に大きく
なってるね！
篠崎 翔
ちゃん



祝1歳☆これからも
姉妹仲良く
いっぱい笑おうね！
東郷 千咲
ちゃん



1歳おめでとう♡
かわいい笑顔と幸せを
ありがとう♡
甲把 芽結
ちゃん

* 5月で1歳になるあかちゃんを募集します *

申込方法／次のいずれか

- ・必要事項を記入し、写真をメールまたは郵送
必要事項…①誕生日、②住所、③氏名(ふりがな)、
④電話番号、⑤一言(句読点なし、24字以内)
- ・写真を窓口へ持参

申込締切／3月31日(木)

※メールで応募された方には、受付完了後にメールを送ります。応募から1週間以内にメールが届かない場合は、お問い合わせください。

・提出いただいた個人情報、この広報紙以外では使用しません
・一言は、記号(!・♡・♪など)も1字と数えて24字以内です

・写真は、頭や耳、あごの先が切れていない写真を送ってください
・送っていただいた写真は、お返しできません

問・申 広報広聴課 ☎826-1111 内線2331 ✉kouho@city.tsuchiura.lg.jp