



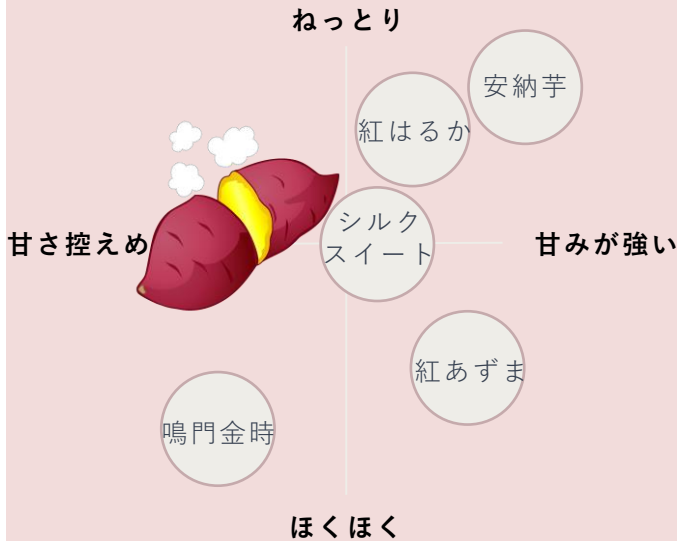
# 栄養のしおり

帯広厚生病院 栄養科

2023年

11月1日

## サツマイモチャート



## サツマイモ

サツマイモはご飯と比べてカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、食物繊維が豊富です。サツマイモは火を通すだけで甘くなるのでヘルシーなおやつにぴったりな食材です。品種がいくつかあるので好みのものを選ぶと楽しいかもしれませんね。今の時期なら帯広厚生病院の近くの「とかちむら」でもシルクスイート他、十勝で採れたおいしいサツマイモを購入することができます。  
\*天候などの都合で販売のないことがあります。

電子レンジで手軽に

## 焼き芋



## 必要なもの (1人分)

・サツマイモ 小1本 200g

・キッチンペーパー

・ラップ

・竹串

1人分(200g)あたり  
エネルギー 262kcal  
食物繊維 4.6g

不足しがちな食物繊維を補えるおやつです

- ① サツマイモを水洗いし、濡らしたキッチンペーパーで包む。
- ② それをラップでしっかりと包む。
- ③ 600Wで1分30秒加熱。
- ④ その後200Wで9分加熱。
- ⑤ 竹串がすっと入れば完成。

\*竹串がすっと入らない場合は200Wで30秒ずつ様子を見ながら加熱してください。

### 参考・引用

山川理 サツマイモの世界世界のサツマイモ新たな食文化のはじまり  
武田英之 丸ごと楽しむサツマイモ百科  
坂井健吉 ものと人間の文化史90・さつまいも

カラーでご覧になりたい方は  
こちらのQRコードから！



ホームページ



Instagram



facebook