

ナチュラル&ヘルシー&ビューティ

さつまいも全て無駄なくおいしく

白ハト食品株式会社
らぼっぽベーカリー
(守口市京阪本通1-4-10)
店舗営業部・隈本裕子さん



「高年齢者でも食べやすいパンとしては、さつまいもと自然素材のえのきだけエキスを合わせて、のどごしがスルツとしたおいもめくもりパンがあり、口の水分をとらない、食感で飲み込みやすく安心して食べてもらえます。美腸マフィンも女性にはおすすめです。」

「オシャレに美しく美しく。スイーツで食物繊維がとれる、心もカラダもあたたまる、おいもスイーツで毎日の食卓を楽しんでみませんか。」

「さつまいもにしかないヤラピン成分は、皮に近い部分に多く含まれています。それは腸の動きをよくし、さつまいもの食物繊維と相乗効果があります。また、ヘタや芽は食物が生きていく上で、必要なチカラ(栄養)が詰まっています」と隈本さん。

「しっかり栄養のある所も食べてもらうために焼き芋を独自の製法で「焼き芋パウダー」にしました。パウダーには、さつまいもの栄養と食物繊維がたっぷり含まれています。」

スイーツで食物繊維を

旬モノ 見つけた



「旬」と呼ばれる食べ物には、夏ならカラダを冷やし、冬なら温めるといったように、人間の体にうまく働きかける効果があります。また、「旬」の食材を使うとおいしさも格別で、栄養価も高くなります。本来の収穫時期にとれたものを食べるのは体調を整えるためにも大切です。その中でも秋モノ野菜の代表格「さつまいも」に注目しました。

カラダにうれしい

ほくほくで、ほのかな甘みを持つさつまいも。甘みがあることは「肥満のもと」というイメージになっていませんか。

実は、さまざまな豊富な栄養素をたくさん含んだ、高機能で美容にも効果的な食物です。

トップクラスの美容フード

さつまいもには、食物繊維・ビタミンC・B群・E、βカロテンが豊富に含まれ、中でもビタミン類は美白と美肌、アンチエイジング効果が期待されています。ビタミンCは不安定なので調理方法によって壊れることもあります。が、さつまいものビタミンCは、でん

ぷんでコーティングされているため壊れることが少なく、いも類の中ではビタミンC含有量はトップクラスです。

また、さつまいもにしかない「ヤラピン」切った時にジワーッとでてくる乳液状の成分は、腸の動きを促進してくれます。さつまいもの食物繊維とヤラピンとのダブル効果で、便秘に働きかけます。

いこづくしのさつまいも。栄養を効率よくとるには、皮ごと食べるのがポイント。また、切つてすぐ調理することで、水にさらす時間を省き、栄養の流出を省くことができます。

秋の味覚さつまいもを味わって、美ボディを目指しましょう。

子どもにも人気！給食簡単レシピ

根菜 ビーンズ



【材料】さつまいも60g (1/3本)、れんこん60g (3~4cm)、水煮大豆150g (1カップ強・乾燥大豆だと60g)、片栗粉18g (大さじ2)、揚げ油(適量)
【たれ】砂糖18g (大さじ2)、濃口醤油6g (小さじ1)、水12g (大さじ1)

【調理方法】

- ①水煮大豆はさっと洗い、水気を切っておく。
- ②さつまいも、れんこんはいちょう切りまたは1cmくらいの角切りにする。
- ③れんこんとさつまいもを170~180℃の油で素揚げする。
- ④大豆に、澱粉をまぶし、油で揚げる。
- ⑤砂糖・醤油・水を混ぜて煮立て、タレをつくる。
- ⑥③と④をタレにからめる。



野菜が好きになる。



- 1 3種類の焼き芋パウダー(パンの種類によって使い分け)
- 2・3 焼き芋パウダーを国産小麦に練り込んだ「らぼっぽベーカリー」
- 4 できる限り砂糖を使わずさつまいもの甘みを生かしたヘルシーな「ポテトアップルパイ」店の外から仕上げ作業が見られます。