

簡単！

クックアガ〜ラ

10月

ハニーナッツの大学芋♪

伊藤

今回はさつまいものおやつレシピの紹介です♪大学芋は高カロリーなおやつの一つです(笑) 高カロリーだからといって敬遠するのはもったいない！もちろん食べ過ぎないことが大切！さつまいもは今が旬で、栄養価の高い食材でビタミンC、カリウム、そして食物繊維が豊富！そして皮には抗酸化作用がありポリフェノールも含まれています！今回は油を少なめに・砂糖ではなくはちみつで作ってみました♪



写真



【材料】1本分 (200g)

さつまいも	200g
ミックスナッツ (無塩)	10g
レーズン	大1 (12g)
油	大1 (12g)
■はちみつ	大1½ (32g)
■水	小1
しょうゆ(お好みで)	小½ (3g)

【栄養成分】1本分 (200g)

		584	タンパク質	4.2g
		kcal	脂質	18.0g
			炭水化物	104.1g
			食塩相当量	0.4g

ラムレーズンにすると、大人な大学芋に♪ラムレーズンを使用する場合は、食べる直前に加えると◎(^^)

※ラムレーズンもカロリー高めです。

【作り方】

- ①さつまいもは乱切りにし、水に5~10分間浸けておく。
- ②ミックスナッツは粗く刻んでおく (袋にいれて潰してもOK)。
- ③レーズンのオイルコーティングが気になる場合は、湯を沸かし、沸騰後にレーズンを入れ1分程度茹で (茹ですぎ注意)、ザルにあげ、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ④①をザルにあげ、水気をよく切り、キッチンペーパーで水気を拭き取る。
- ⑤フライパンに④を並べ入れ、弱火~中火の中間くらいにして、油を全体に流し入れる。蓋をして両面蒸し焼きにする。4~5分程度したら、ひっくり返しながらか4~5分程度蒸し焼きにする。太い部分に箸や竹串がスッと通れば、キッチンペーパーを敷いたお皿に入れる。
- ⑥フライパンの油をキッチンペーパーで拭き取り、中火にし、②を入れ焦げないように乾煎りし、ほんのり香ばしい香りがしてきたら、③と■を入れる。全体がなじんできたら、⑤をフライパンに入れ、全体をよく絡ませる。
- ⑦お皿に盛り付ければ、できあがり！

バナラアイスを添えて食べると更に美味しいですよ〜