

## ◎メニュー名：おさつチーズいもち

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：20分 | 分量目安：4人分 | エネルギー：157kcal(1人分) | 食塩相当量：0.4g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	エイジングケア	・・・認知症予防
さつまい	食物繊維	腸内環境を整える	・・・生活習慣病予防
チーズ	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
さつまい	1本 (200g)
片栗粉	大さじ3
ピザ用チーズ	40g
オリーブ油	小さじ1/2
=A=	
牛乳	大さじ2・1/2
黒炒りごま	小さじ2
はちみつ	小さじ2
塩	少々



### 作り方

- ①さつまいもはピーラーで皮をむき1cm幅の半月切りにする。耐熱ボウルに入れ、水（小さじ1:分量外）を加え、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で3分程加熱する。
- ②①が柔らかくなったら熱いうちにフォークの背でなめらかになるまで潰し、片栗粉を加えてよく混ぜ、さらにAを加えてよく混ぜる。
- ③4等分にし、ピザ用チーズを包み円盤状に成形する。
- ④フライパンにオリーブ油を入れて弱火で熱し、③を並べて蓋をして3分焼き、裏返して再び蓋をし、3分焼く。両面に焼き色がついたら皿に盛り付ける。

### パーフェクトレシピポイント

北海道の郷土料理「いもち」を、食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富なさつまいもでアレンジ。  
甘みとして、はちみつを加えることでオリゴ糖がプラスされ、食物繊維と一緒に摂ることで腸内細菌のイサとなり、腸内環境を整えてくれる組み合わせとなります。  
他にも、エイジングケアに良いセサミンを含む黒炒りごま、骨の材料となるカルシウムを含むチーズを組み合わせることでパーフェクトレシピに。