

Enjoy Life

だより

2020年9月号 vol.42

「Enjoy Life」とは？

お客様に毎日の食生活を通じて、健康で充実した人生を楽しんでいただくことを目的としたマミーマート独自のコンセプトです。



実りの秋を楽しむ

9月テーマ

さつまいもを食べよう！

9月は夏の暑さも一段落し、涼しさを感じ始める時期。秋の訪れを旬の味覚、さつまいもを食べて楽しみましょう。



皮まで食べよう！ さつまいもの栄養素

食物繊維

他のいも類よりも多く、**長いものの約2.8倍！**

【主ないも類の食物繊維量
(生、可食部100gあたり)】

長いも	1.0
じゃがいも	1.3
さつまいも(皮むき)	2.2
さつまいも(皮つき)	2.8

皮をむかずに調理がおすすめ！

ビタミンC

熱に弱いビタミンCでも、“でんぷん”が膜となり、**加熱調理でも壊れにくい！**

ミネラル類

女性に嬉しい**カリウム**や**カルシウム**が含まれています

※日本食品標準成分表2015年版(七訂)より作成

3つのポイントをチェック！ おいしいさつまいも

1 表面をチェック
皮にハリがあり、色が均一なものが良いとされています。さらに傷や深くぼみが少ないものを選びましょう。

2 ひげ根をチェック
ひげ根が少なく、均一に生えているものがオススメ。

3 重さをチェック
同じ大きさでも**ずっしりと重いもの**を選びましょう。

上手な保存方法

～常温の場合～

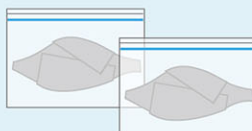
1本ずつ新聞紙で包み、
冷暗所(13～16℃が目安)で保存。
20℃以上になる際は、冷蔵庫を活用しましょう。

※毒はありませんが、20℃以上で芽が生えることがあります。



～冷蔵の場合～

1本ずつ新聞紙で包み、保存袋に入れ、**野菜室**で保存しましょう。



※さつまいもは低温に弱いため、冷蔵室よりも温度の高い野菜室で保存しましょう。

簡単! 焼き芋の作り方

皮が割れないように
水で汚れを落とし、
水気を軽くふき取る。

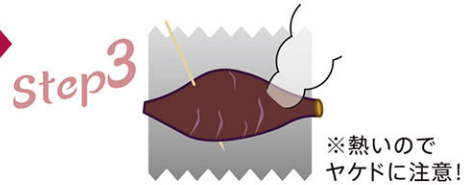


トースターにアルミホイルを敷き、
200℃(850W)で20分、
裏返して20分加熱。



※オーブンの
場合は予熱が
必要となります。

さつまいもを取り出して
竹串を刺し、スッと通れば完成♪



調理時間を
短縮!

万能食材♪ 焼き芋のアレンジレシピ

焼き芋をアレンジ♪ 様々な食べ方で楽しみましょう

～主食・おかずの具材として～

～親子で作る簡単スイーツ～



混ぜご飯



さつまいもコロケ



大学芋



さつまいもアイス

※写真はイメージです。



マミーマートの
ヘルシーコンシェルジュ考案!

さつまいも レシピ♪

ごはんにかけても美味しい味噌風味

秋鮭とさつまいもの和風クリームシチュー



材料(2人分)

秋鮭	160g	mami+こめ油	小さじ1/2
酒	小さじ2	水	300ml
さつまいも	140g	クリームシチュールウ	25g
玉ねぎ	1/2個	mami+奥中山高原農協牛乳	200ml
ぶなしめじ	100g	mami+白熟味噌	小さじ1
小ねぎ	20g	mami+かけるチーズ	10g
		コショウ	適量

作り方

- 秋鮭は骨を除いて一口大に切り、耐熱皿に入れ酒を振ってラップをし、電子レンジで2分加熱する。
- さつまいもは皮付きのまま1cm幅の半月切りにする。玉ねぎはくし型切りにする。ぶなしめじは軸を除いてばらす。小ねぎは小口切りにする。
- 鍋にこめ油を熱し、②の玉ねぎ・ぶなしめじを入れて炒める。しんなりしてきたら②のさつまいもと水を加え、沸騰したらアクをとりながら5分煮る。
- 一度火を止め、クリームシチュールウを入れて混ぜ溶かし、再び弱火にかける。とろみがついてきたら牛乳を入れ、混ぜながら5分ほど煮込む。
- 白熟味噌を溶かし入れ、①・かけるチーズ・コショウを加えて混ぜ、ひと煮立ちさせる。火を止めて盛り付け、②の小ねぎを散らす。

ワンポイントアドバイス

味噌やチーズを加えることで、煮込み時間が少なくてもコクのあるシチューになります。秋鮭はあらかじめ加熱してから加えることで、煮崩れを防ぎます。

1人分 413kcal
塩分2.4g

このレシピに
おすすめ



mami+Enjoy Life!
奥中山高原農協牛乳

搾りたてを現地でパック詰め。新鮮で濃厚な牛乳をお届けするために、酪農家を限定しています。

この他にもおすすめレシピを
マミーマート店内売場にご用意しております。
是非ご覧ください。

マミーマートHPでも
Enjoy Lifeだより配信中!
バックナンバーもご覧いただけます。

