



トリュフの材料【およそ20個分】

さつまいも 中くらい1本(350g)
ココアパウダー(コーティング用) 適量

調味料A

メープルシロップ 大さじ2
ココナッツオイル 大さじ1
シナモン 少々
ココアパウダー(混ぜ込み用) 小さじ1

トリュフの作り方

- ① さつまいもの皮を剥く(皮は厚めに剥いて、水にさらして変色をふせぐ)。
- ② 2~3cm角くらいの大きさに切り、お水を入れた鍋に入れ、5分くらい茹でる。
- ③ 串が通るくらい柔らかくなったらザルにあげ、フードプロセッサーにかけ滑らかにする(フードプロセッサーがなければ、すりこぎや木べらで滑らかにする)。
- ④ 調味料Aを加え、さらによく混ぜる。
- ⑤ バットに薄くココアパウダーを振り入れ、④の生地を直径1.5cmくらいのボール状に丸め、ココアパウダーの上でコロコロ転がしながら全体的にまぶす。
- ⑥ お皿に盛り付けてできあがり。



さつまいもは、女性に嬉しい栄養の宝庫! まず、食物繊維が豊富でお腹の調子を整えてくれ、ビタミンCは美肌効果も。さらに、ビタミンB1、B2は疲労回復に効果的♡皮も食べることでさつまいもの栄養を丸ごといただけます。残さずにぜひ、味わってくださいね。



いもけんぴの材料

さつまいもの皮(トリュフ作りで余ったもの)
揚げ油 適量
塩 少々

いもけんぴの作り方

- ① 水にさらしておいた皮は、水気をキッチンペーパーで拭き取り、細い千切りにする。
 - ② フライパンに揚げ油を用意し、180~190度の高温で、カリッと揚げる。
 - ③ お皿に盛り付け、軽く塩を振ってできあがり!
- ★ 甘さが足りない時は粉砂糖を振ってても◎



レシピ
考案

ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフードコーディネーター、栄養士
赤松 佐知子先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師としても活躍中。アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共にお届けします。



さちこママの 魔法の キッチン

苦手なお野菜
おいしくな〜り

今月のお料理
♪サツマイモに魔法をかけて♪
トリュフといもけんぴ、2つもおやつをつくっちゃうよ♪