

進学や新生活で5月は疲れが出やすい季節です。環境の変化にストレスが溜まってしまっているののでしっかり栄養補給しましょう。ストレスの軽減にはビタミンC・ビタミンEが抗ストレスホルモン「コルチゾール」の材料です。また必須アミノ酸「トリプトファン」は幸せホルモン「セロトニン」の材料で、体のリズムを整えてくれます。ビタミンB群の不足は脳に好影響をおよぼします。集中力や落ち着きにビタミンB群をバランスよく摂りましょう

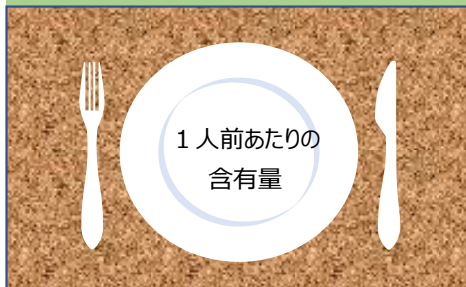


## スイートポテト

2024/5/10

材料	10	人前	調味料	
さつまいも	2	本	みりん	適宜
生クリーム	70	cc		
砂糖	65	g		
バター	30	g		
バニラオイル		数滴		
卵黄	1	個		

### 栄養成分表



1人前あたりの  
含有量

154	Kcal エネルギー
40.2	ミリグラム コレステロール
22.9	グラム 炭水化物
0.1	グラム 食塩相当量

### 作り方

- ① さつまいもは皮をむき、厚さ1cmに切って、水からゆでる
- ② 竹串が通ったら、湯切りしてマッシュする
- ③ バター・砂糖・生クリームの順に加えて、弱火にかけ、水分をとばしながらよくねる
- ④ 火を止めて、卵黄・バニラオイルを加えてまぜる
- ⑤ 粗熱がとれたら成形する
- ⑥ つや出しにみりんを刷毛でぬる
- ⑦ 200℃にあたためたオーブンで20分焼く