



「簡単おやつレシピ」

旬のさつまいもを使って♪



さつまいものデザート春巻き

材料	分量(12個分)	作り方
さつまいも	小1本(約150g)	①春巻きの皮は1枚を4等分し、12枚作る。 ②クリームチーズは12等分しておく。 ③さつまいもは皮をむいて1cm幅の輪切りにし、水に5分ほど浸してアクを抜く。 ④③の水気を切って耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。 ⑤④をフォークなどでつぶし、砂糖、バター、牛乳を加えて混ぜる。 ⑥春巻きの皮に⑤とクリームチーズをのせる。半分に折りたたみ、端を水溶き小麦粉で留める。 ⑦フライパンに少量の油を熱し、⑥を並べる。両面がこんがりきつね色になるまで揚げ焼きにし、しっかり油を切る。
砂糖	大さじ1	
バター	10g	
牛乳	大さじ1	
春巻きの皮	3枚	
クリームチーズ	35~40g	
水溶き小麦粉	適量	
サラダ油	適量	

10月は ひょうご食育月間

～毎日の食卓に“プラス1の食育実践”～
あなたの今の取り組みに、プラス1の食育実践をめざそう



毎日の食事に
野菜料理を一皿プラス



サラダ 煮物 おひたし

バランスのよい朝ごはん
1日を元気にスタート

朝食の“ごはん”と一緒に
“野菜”も食べよう



主食・主菜・副菜を
1日2回は組み合わせよう

主食(ごはん、パン、麺類)
体を動かすエネルギーのもと

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)
体をつくるもと

副菜(野菜、いも、きのこ、海藻)
体の調子を整える

なかしよく
中食で
バランスをプラス

中食を上手に活用して
主食・主菜・副菜を揃えよう

*「中食」とは、家庭外で調理された
食品をおうちで食べること



ひょうごの“食”
をプラス

実りの季節に地域で獲れる
“旬”の食材を食べよう



兵庫県

◆3密に気をつけながら、家族や友人と一緒に食事をしましょう。

◆ひょうごの食育情報を県HPで紹介しています。 [ひょうごの食育](#) で検索!

問い合わせ先: 兵庫県健康増進課 Tel. 078-341-7711(内線3249)

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴う外出自粛により、家庭で食事をする機会が増えています。
家庭での食生活を大切に、「食」に関わる時間を持ちましょう。

