



さつまいも



10~12月に旬を迎えるさつまいも。正しい保存方法をご存知ですか？さつまいもは低温に弱く、10℃以下の環境では『低温障害』を起こし、腐りやすくなります。一方、20℃以上では皮が変色したり、発芽が進みやすくなってしまいます。直射日光を避け、20℃以下の風通しのよい環境での保存がおすすめです。

<保存方法>



- ★洗わずに乾いた状態で
- ★一本ずつ新聞紙にくるむ
- ★紙袋や麻袋に入れる
- ★暑い時期は冷蔵庫の野菜室、寒い時期は常温（冷暗所）



◎適切に保存すれば、1ヶ月程度は美味しい状態を維持できます。

11月8日は、



定期的に
歯科検診を
受けましょう！



さつまいもチーズケーキ

★材料（15cm丸型1台分）★

さつまいも1本（約400g・正味300g）、
[A：砂糖20g、バター（食塩不使用）10g]、
クリームチーズ200g、砂糖50g、卵2個、牛乳
3/4カップ

当院の歯科医師
作成のレシピ！
第2弾♪



★作り方★

- ①さつまいもは皮を厚めにむき、1cm角に切る。水に10分程さらし、ざるにあげる。
- ②耐熱ボウルに①と水150mlを入れ、ラップをかけて電子レンジで加熱する（600wで7~8分）。
- ③再びざるに上げ、しっかりと水気を切る。Aを加え、温かいうちにフォークで粒がなくなるまでしっかりとつぶす。
- ④型にクッキングシートを敷き、③を200g底に敷きつめる。
- ⑤残りの③にクリームチーズ・砂糖→卵→牛乳（少しずつ）の順に加え、都度混ぜる。
- ⑥⑤の生地を④の上に入れる。
- ⑦200℃に余熱したオーブン（下段）で25~35分、表面がこんがりとするまで焼く。
- ⑧ケーキクーラーにのせ、粗熱を取り、冷蔵庫で6時間以上（できれば一晩）冷やす。バニラアイスを添えてもおいしい〜♪

