

# スイートポテト

旬のサツマイモで作るだけで定番スイーツ「スイートポテト」も絶品！ぜひ親子で作っててください。

## 作り方

- 1 さつまいもは皮をむいて1cmの薄切りにする。耐熱皿に入れてレンジで柔らかくなるまで加熱。(5分程度)
- 2 ①をつぶします。
- 3 あたためいうちにバター、砂糖、バニラエッセンスを入れ、なめらかになるまで混ぜる。
- 4 牛乳を少しずつ加えながらさらに混ぜる。牛乳がなじんだらアルミカップにのせて形を整え、表面に卵黄をぬる。
- 5 オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

## 材料(8個)

さつまいも……………中3本  
 バター(有塩)……………20g  
 砂糖……………大さじ3  
 牛乳……………50ml  
 卵黄……………少々  
 バニラエッセンス……………少々

【1個当たり】  
 ●エネルギー：139kcal  
 ●食塩相当量：0.06g

日進園芸センター  
 食育ソムリエ  
 竹下 穰

食育ソムリエ  
 おすすめ  
 レシピ

# 里芋のコロッケ

旬の里芋をつかった変わり種コロッケ。里芋のねっとりとした食感とじゃこの風味が合います！

## 作り方

- 1 里芋は1cmの厚みに切って耐熱皿にならべ、ラップをかけて電子レンジで5分、上下を返して1分加熱する。
- 2 ラップをはずして粗熱がとれたら皮をむき、粗めにつぶしてボウルに入れる。
- 3 ゆで卵は粗いみじん切りにする。ゆで卵、ちりめんじゃこ、塩を②のボウルに入れて混ぜ合わせ、俵型にととのえて冷蔵庫で1時間程ねかせる。
- 4 ③に米粉、溶き卵、パン粉をつけて180℃の揚げ油で1分程揚げる。

## 材料(2人前・6個)

里芋……………400g(正味)  
 ゆで卵……………1個  
 ちりめんじゃこ……………20g  
 塩……………小さじ1/2  
 米粉……………適量  
 溶き卵……………適量  
 パン粉……………適量  
 揚げ油……………適量

【1人当たり】  
 ●エネルギー：652kcal  
 ●食塩相当量：2.52g

日進園芸センター  
 食育ソムリエ  
 杉浦理恵子

## 10月の店舗イベント情報

瀬戸グリーンセンター  
 ● 瀬戸グリーンセンター周年セール 23日(金)～25日(日)  
 尾張旭グリーンセンター  
 ● 秋本番セール第1弾 23日(金)～25日(日)  
 豊明フレッシュセンター・西部産直センター  
 ● 秋の園芸セール 16日(金)～18日(日)

東郷グリーンセンター  
 ● 秋の園芸セール 16日(金)～18日(日)  
 日進園芸センター  
 ● 秋一番セール 9日(金)～12日(月)  
 長久手グリーンセンター  
 ● 食・農フェア 16日(金)～18日(日)

※「お米の日」毎週火曜日ポイント3倍  
 ※組合員様限定の優待価格商品をご用意しておりますので、組合員カードを忘れずにご持参ください。

Aコープ幡山店情報  
 ● 秋本番 旬の味 1日(木)～3日(土)  
 ● 鍋はじめましょ 8日(木)～10日(土)  
 ● 秋のうまいものまつり 15日(木)～17日(土)  
 ● Aコープ得々大市 23日(金)～25日(日)  
 ● 農協の肉まつり 29日(木)～31日(土)

## 毎月10日は組合員デー! (Aコープは除く)

組合員に限り、レジでのお買上げポイントが2倍となります。  
 ※長久手グリーンセンター・東郷グリーンセンターでは10日が定休日の場合、翌日の11日が「組合員デー」となります。  
 ※組合員カードのご提示がない場合はポイントの付与ができません。