



砂糖不使用！リンゴとサツマイモのスイーツ春巻き

秋の味覚、リンゴとサツマイモの自然な甘みを生かして、おやつにぴったりの春巻きを作りましょう。作りたては皮がパリパリ熱々、リンゴの酸味と風味が増して砂糖なしでも美味しく食べられます。シナモンの香りで癒やしのティータイムに。

【栄養価】（1本分）	脂質	6.6g
エネルギー	198kcal	炭水化物 35.0g
タンパク質	2.8g	食塩相当量 0.4g



材料（4本分）

- サツマイモ……………中1本 (150g)
- リンゴ……………1/2個 (150g)
- レモン汁……………小さじ1
- a) 塩……………ふたつまみ
- シナモンパウダー……………少々
- 春巻きの皮……………4枚
- 菜種油……………適量

作り方

- ① サツマイモを洗ってフライパンに入れる。サツマイモの高さの1/3くらいの水（分量外）を入れ、ふたをして中火にかける。沸騰したら火を弱め、竹串がすっと通るまで蒸し煮する。途中で水がなくなったら適宜足す。
- ② リンゴはへたと種を取り、皮付きのままさいの目切りにする。
- ③ ②の半量を耐熱容器に入れ、レモン汁をかける。ラップをかけて600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ ①の粗熱が取れたら皮をむいてちぎり、③とa)を加えてフードプロセッサーなどでペースト状にする（サツマイモの水分が少ない時は、大さじ1程度の水を加えて）。ボウルに移し、②の残りを混ぜ合わせる。
- ⑤ 春巻きの皮を1枚ずつ広げ、手前に4等分にした④をのせて巻く。左右の皮を折り込み、巻き終わりに水溶き小麦粉（分量外）を塗って閉じる。
- ⑥ フライパンに底から3cmくらい油を注ぎ、150度程度に熱する。⑤を入れて両面がキツネ色になるまで揚げる。油を切ったら半分に切り、皿に盛り付ける。お好みでシナモンパウダーをかける。

使用したMOA自然食品

オーガニックレモン果汁／
塩・海っ子／菜種油



オンライン
ショップ

利恵先生からのワンポイント

- ★ サツマイモは、少量の水で時間をかけて蒸し煮することで、甘みが増します。
- ★ リンゴを加熱したものが砂糖代わりに。サツマイモと一緒にペースト状にすると、砂糖なしでも甘くなります。
- ★ 生のリンゴも入れると、香りと酸味をより感じることができます。
- ★ シナモンは甘みをさらに感じさせ、体を温める効果があり、肌寒くなってくる秋にぴったり。リンゴとサツマイモとの相性も抜群です。
- ★ 春巻きの皮は焦げやすいので、低温でじっくり加熱を。小まめにひっくり返し、満遍なく揚げ色を付ければ、少ない油で調理できます。
- ★ 冷めた時は、オーブントースターで加熱するとパリッと仕上がります。



金丸 利恵 (かなまる・りえ)

おうちごはん研究者。管理栄養士。臨床分子栄養医学研究会認定指導カウンセラー。食生活アドバイザー2級（FLAネットワーク協会認定）。国際薬膳食育師3級（国際薬膳食育学会認定）。スパイスコーディネーターマスター（SCA認定）。飲食業界にてメニュー作成やレシピ開発、イベント企画などを経験。現在はメタボ予防の特定保健指導や栄養コラムの執筆、オンライン料理教室、食育講座、健康的に痩せるダイエットプログラム、およびカウンセリングを開催。「楽しく作って、楽しく食べる!」「おうちごはんが一番のごちそう」をモットーに、簡単、おいしい、体が喜び家庭料理を提案している。 <https://ouchi-gohan.net>