

# 紫芋と栗のパイ

作成者:東海学院大学管理栄養学科



【調理時間】

【価格(1人分)】

**60分**

**約65円**

【1人分】

エネルギー	187 kcal
たんぱく質	1.3 g
脂質	8.3g
炭水化物	26.0 g
食物繊維	1.1 g
食塩	0.2 g
カルシウム	15 mg
鉄	0.3 mg
亜鉛	0.1 mg
ビタミン A	53 μg
ビタミン C	9 mg

\*\*\*\*\*

## 【材料(パイシート1枚分)】

■紫芋(サツマイモでも可)	150g	■冷凍パイシート	1枚
■砂糖	30g	■鶏卵	1/2個
■水	50g	■水	小さじ1
■レモン汁	小さじ1/5		
■栗の甘露煮	25g	■クッキングシート	

\*\*\*\*\*

## 【作り方】

- 1 3cm厚さに輪切りした紫芋を20分ほど蒸す(竹串がささるくらいまで)。
- 2 紫芋、水50ml、砂糖をよく混ぜ、弱火にかけておく。
- 3 レモン汁と2cmくらいに切った栗の甘露煮を加え、よく混ぜる。
- 4 半解凍の冷凍パイシートを長方形に伸ばし、半分に切る。
- 5 半分に切ったパイシートを180℃のオーブンで5分間焼く。
- 6 もう1枚のパイシートに切り込みを入れる。
- 7 焼いたパイシートの上に生地をのせ、もう1枚のパイシートをかぶせる。
- 8 フォークで縁を押さえたら、180℃のオーブンで15分間焼く。
- 9 卵黄を水で伸ばし、パイシートに塗り、3分間焼く。
- 10 焼きあがったら、食べやすい大きさに切る。

\*\*\*\*\*

## 【料理のポイント】

- ・紫芋のほか、サツマイモや金時芋、お好みの芋を使いましょう。
- ・パイのお菓子でエネルギー補給をして秋の風味を味わえます。

\*\*\*\*\*

## 【フレイル予防】

- ・紫芋の色素アントシアニンは、抗酸化作用があります。
- ・高齢期の悩みの一つが便秘です。紫芋、サツマイモには、食物繊維が豊富に含まれています。また、緩化作用のあるヤラピンという成分が含まれています。食事と一緒に簡単なストレッチするなどして、体をリフレッシュさせましょう。