

さかろんのしっぽ すいおう

- ・ すいおうは、サツマイモの葉をおいしく食べられるように開発された品種です
- ・ ビタミン類・ミネラル類が豊富に含まれています
- ・ 7月～9月頃に収穫できる夏の野菜です
- ・ 葉を食べるための品種ですが、芋も収穫できます
- ・ 芋は白色です



すいおう(生葉)の栄養価

項 目	各野菜との比較
カルシウム	ほうれんそうの約2.8倍
マグネシウム	こまつなの約3倍
鉄分	ニラの約2.8倍
ビタミンB 1	キャベツの約2倍
ビタミンB 2	セロリの約5.6倍
ビタミンK	チンゲンサイの約4.3倍

サツマイモ若葉「すいおう」活用ガイドブックより

【南小学校の皆さん 考案 すいおうレシピ】

①おみそ汁

★おすすめ具材★

- ・ すいおう＋高野豆腐＋タマネギ
- ・ すいおう＋油揚げ
- ・ すいおう＋とうふ＋サツマイモ＋タマネギ＋ごま油

②スープ

★おすすめ具材★

- ・ すいおう＋ニンジン＋たまご
- ・ すいおう＋たまご＋片栗粉
- ・ すいおう＋たまご＋片栗粉＋ごま油

③おひたし・和え物

★おすすめ具材★

- ・ すいおう＋ハム＋オリーブ油＋しょうゆ
- ・ すいおう＋かつおぶし＋白ごま＋オリーブ油＋しょうゆ

④スムージー

★すいおう＋マンゴー＋バナナ＋レモン汁＋はちみつ

