

# MSP 栄養士のレシピ

## 県民食材総選挙 第4位:さつまいも

さつまいもには食物繊維が豊富に含まれています。ヤラピンという栄養素も含まれており、腸の蠕動運動を促進し、便をやわらかくする効果があります。食物繊維とヤラピンの相乗効果により便秘解消に効果的です。腸をきれいにしてくれることから、大腸がんの予防も期待できます。

また、ビタミンCはいも類でトップの含有量です。ビタミンCは抗酸化作用を持つ栄養素で、アンチエイジング効果・風邪予防・免疫力アップなどの健康効果があります。



### ●さつまいものきんぴら

材料 (2人分)

	さつまいも	小1本
	人参	1本
	ピーマン	2ケ
A	醤油	大さじ1
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	白ごま	適量
	サラダ油	



さつまいもに含まれるでんぷんがビタミンCを守ってくれるため、さつまいものビタミンCは加熱しても壊れにくいです。

作り方

- ①さつまいもは5mm幅の輪切りにする。さらに5mmに切り棒状にしたら、水にさらしておく。
- ②にんじんは4cmほどの長さの千切りにする。
- ③ピーマンは縦半分に切り、種を取る。縦に5mm幅に切る。
- ④①をザルにあげて水気をきり、耐熱皿に移す。ラップをして柔らかくなるまで、レンジで加熱する。(600Wで約3分)
- ⑤フライパンにサラダ油をひき、中火にかける。②、③を入れて炒め、火が通ったら④を加える。
- ⑥Aを入れて炒める。白ごまを加えて火を止める。

### ●さつまいもと蓮根の甘辛炒め

材料 (2~3人分)

	さつまいも	小1本
	蓮根	1節
	片栗粉	適量
A	醤油	大さじ2
	砂糖	大さじ2
	酢	大さじ1
	ごま	適量
	サラダ油	

作り方

- ①さつまいもは皮つきで1cm幅に切り、水にさらし片栗粉をつける。(大きい場合、半月切り)
- ②多めのサラダ油を熱したフライパンでこんがり焼き、皿に取り出しておく。
- ③蓮根は1cm幅に切り、片栗粉をつける。(大きい場合、半月切り)
- ④多めのサラダ油を熱したフライパンでこんがり焼く。
- ⑤フライパンに②を戻し、Aを入れ一煮立ちさせ、タレを絡ませる。
- ⑥仕上げにごまをふる。

鶏肉や豚肉を入れると、メインのおかずになりますよ★