

秋はさつまいもが美味しい季節です。さつまいもを使った栄養レシピをご紹介します。

《さつまいもと厚揚げのレモン煮》

(材料2人分)

- | | | |
|--------|------|----------------------------------|
| ・さつまいも | 1本 | ① さつまいもは洗い、皮ごと乱切りにする。 |
| ・煮干し | 10g | ② さつまいもを水に5分程度さらす。青梗菜は3cm幅に切る。 |
| ・厚揚げ | 1枚 | ③ 煮干しを中火で1分炒り、水を1カップ加える。 |
| ・青梗菜 | 80g | ④ ③にさつまいもを入れ、沸いたらアクをとりふたをして5分煮る。 |
| ・酒 | 大さじ1 | ⑤ さつまいもに竹串がすっと通れば青梗菜を加えひと煮立ちさせる。 |
| ・薄口醤油 | 大さじ1 | ⑥ 弱火にして酒、薄口醤油、レモン汁を入れる。 |
| ・レモン汁 | 小さじ1 | ⑦ 最後にレモンの皮を上にとッピングして完成。 |
| ・レモンの皮 | 適量 | |

各栄養素1人分当たり

【 258kcal たんぱく質 12.3g 脂質 8.8g カシウム 360mg 塩分 1.6g 】

《揚げない大学芋 木の実和え》

(材料2人分)

- | | | |
|--------|--------|---|
| ・さつまいも | 1本 | ①くるみとアーモンドはざっと砕いておく。 |
| ・くるみ | 40g | ②さつまいもは乱切りに切る。(きれいであれば皮はむかずにそのまま使用しても可。) |
| ・アーモンド | 10g | ③さつまいもを水に5分程度さらす。水が濁れば2~3回程水を変える。 |
| ・醤油 | 大さじ0.5 | ④耐熱容器に入れ、レンジで5分熱する。(600w) |
| ・甜菜糖 | 大さじ1.5 | ⑤フライパンにさつまいもを移し、砕いたクルミとアーモンド、調味料を全部いれて煮詰める。 |
| ・みりん | 大さじ1.5 | ⑥調味料と具材が絡めば完成。 |

各栄養素1人分当たり

【 341kcal たんぱく質 5.1g 脂質 16.9g カシウム 71mg 塩分 0.7g 】