

さつまいもを使った料理を つくってみよう

さつまいもの炊き込みご飯

[ざいりょう]

(6人分)

米	3 カップ	
さつまいも	300 g	
しめじ	1 パック	
鶏ミンチ	100 g	
A	生姜汁	5 g
	酒	大さじ 2
	みりん	大さじ 2
	しょうゆ	大さじ 2
塩	小さじ 1	
いんげん(すじなし)	3 本	

[つくりかた]

- ① 米は洗って、ザルにあげておく。
- ② さつまいもは皮つきのまま 1.5cm 角に切り、水にさらす。
- ③ しめじは、石づきをとって小さくほぐす。
- ④ なべ鍋に^{とり}鶏ミンチを入れ、Aを加えて全体をまぜ、2~3分^い煎り煮する。しめじを加え、さっと煮て、ザルにあげ、^{にじる}煮汁は別にしておく。
- ⑤ 米と④の煮汁と水をたし、ふつうの水加減にして、②と塩を加えて炊飯する。
- ⑥ 炊きあがったら④を加え、塩ゆでしたいんげんを干切りしまぜる。

1人分の栄養価

エネルギー	353kcal	たんぱく質	10.1g
脂質	3.9g	塩分	1.5g



れいせい
冷製スープ（ビシソワーズ）



[ざいりょう] (6人分)

さつまいも	70 g
じゃがいも	150 g
玉ねぎ	150 g
セロリ	30 g
サラダ油	小さじ 2
A	
┌ 水	300cc
├ ローリエ	1 枚
└ 固形スープの素	1.5 個
牛乳	300cc
生クリーム	30cc

[つくりかた]

- ① いも類（さつまいも、じゃがいも）は皮をむき薄切りにし、水にさらす。
- ② 鍋でサラダ油を熱し、玉ねぎ、セロリを焦がさないように炒め、玉ねぎが透きとおってきたら、いも類とAを加える。
- ③ いも類に火がとおったらローリエを取りのぞき、ミキサーにかける。牛乳を少しずつまぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ うつわに入れ、生クリームを上からそそぐ。

1人分の栄養価

エネルギー	115kcal	たんぱく質	2.6g
脂質	4.2g	塩分	0.7g

てばもと あまに
さつまいもと手羽元の甘煮

[ざいりょう] (6人分)

手羽元	6 本
塩・こしょう	少々
さつまいも	200 g
A	
┌ 酒	50cc
├ しょうゆ	40cc
└ グラニュー糖	40 g
黒ごま	適量
レタス	
揚げ油	

[つくりかた]

- ① 手羽元は塩・こしょうして、唐揚げする。
- ② さつまいもは皮つきのまま乱切りにし、揚げる。
- ③ Aを中華鍋で煮立て、①②を煮からめる。
- ④ お皿に盛り、黒ごまをかけ、レタスをそえる。

1人分の栄養価

エネルギー	162kcal	たんぱく質	7.2g
脂質	6.5g	塩分	0.9g

スイートポテト

[ざいりょう] (6人分)

	さつまいも	200 g
A	上白糖	20 g
	バター	8 g
	卵黄	1/2 個
	牛乳	30~50cc
	シナモン	少々
	バニラエッセンス	少々
	アルミカップ	
	卵黄 (表面にぬる)	1 個

[つくりかた]

- ① さつまいもは皮をむきゆでて裏ごしするかつぶす。(今回はマッシャーでつぶす。)
- ② ①にAを入れて混ぜる。
シナモン・バニラエッセンス・牛乳*を入れてのばす。
*牛乳はさつまいもの水分量によって加える量を調節してください。
- ③ ②をアルミカップに入れ、卵黄を表面にぬり、うすく焦げ色がつくまで焼く。

1人分の栄養価

エネルギー	106kcal	たんぱく質	2.2g
脂質	4.6g	塩分	0.0g



さつまいもを食べよう♪

さつまいもは、かぜの予防や肌あれに効くビタミンCや、腸の動きを活発にし、便を早く押し出すようにする食物繊維もたっぷりで便秘解消にもってこいです。さつまいもの栄養成分は、皮にもたくさん含まれるので、皮も食べるとよいですよ。

