



「食欲の秋」がやってきました。

秋から冬にかけて旬を迎える食材を使い、美味しくて眼に良いメニューをご紹介します。「栄養課だより」第11号は、昨年続き「さつまいも」に注目しました。

☆さつまいもの栄養について

- ①ビタミンCが豊富(りんごの7倍!)。しかも、さつまいもに含まれるビタミンCは加熱に強いので、効率的に摂取が可能です。しかし長時間の水さらしは厳禁。ビタミンCが流れ出てしまうので、さっと水洗いをし、水気をふき取ってから調理してください。ビタミンCは、コラーゲン(水晶体の原料)合成に関係しているので、白内障予防効果と共に、抗酸化作用もあります。
- ②ビタミンEやポリフェノール(アントシアニンなど)が含まれているので、抗酸化作用があります。これらは「皮」に多く含まれているので、皮付きのまま摂取するのがおすすめ。
- ③食物繊維が豊富なので、お腹の中からきれいになれます。腸内環境を整えて、肌荒れ予防効果も期待できます。また、食物繊維は血糖値の急上昇を防ぐので、生活習慣病予防にも繋がると言えます。

☆オススメレシピ「豚肉とさつまいものコチュジャン炒め」



●材料(4人分)

- さつまいも・・・1個(200g)
- 豚ロース肉・・・300g
- ピーマン・・・4個(約60g)
- ぶなしめじ・・・1株(約100g)
- 塩、こしょう・・・少々(肉の下味)
- 片栗粉・・・大さじ2(肉にまぶす)
- サラダ油・・・大さじ1
- ☆コチュジャンだれ
- コチュジャン・・・大さじ1と1/2
- 醤油、酒、砂糖・・・各小さじ2
- 酢・・・大さじ1/2
- おろしにんにく(チューブ)・・・1～2cm

●作り方

- ①さつまいもとピーマンは、一口大の乱切りにし、軽く水で洗い水気を切る。ぶなしめじは石づきを取り除き、ほぐしておく。豚ロース肉は食べやすい大きさに切り、塩こしょうで下味を付け、片栗粉をまぶしておく。
- ②さつまいもは、シリコンスチーマーに入れ、500Wで4分加熱する。(様子を見る)
- ③フライパンにサラダ油を熱し、豚ロース肉を炒める(やや強めの中火)。豚肉に火が入ったら、ぶなしめじとピーマンを加え炒める。②のさつまいもを加え、コチュジャンだれを全体にかからめて器に盛る。

栄養成分値(1人分)

たんぱく質・・・16.8g
脂質・・・17.8g
炭水化物・・・34.3g
塩分・・・1.22g

363kcal

調理時間(目安)

約10分～15分

難易度

やさしい ★★★★★