

## 寒い季節に食べたい！ さつまいも・里いも

いも類に含まれるビタミンCは、でんぷんに守られて加熱しても壊れにくいいため効率よく摂取することができます。さつまいもの皮は栄養価も高いので、皮ごとの調理がおススメ。里いものぬめりには消化吸収を助けるなどの作用があります。料理次第ではぬめりを取らずに調理してください。

※いも類は、でんぷんと糖分を多く含むので、減量や血糖値を管理している方は、主食の量と合わせて摂取量を加減してください。



おかずにも  
おやつにも  
おいしさ  
いろいろ

こちらのホーム  
ページからレシ  
ピが見られます



【保存方法】新聞紙に包んで冷暗所で保存。冷凍保存は、里いもは皮をむき、使う状態にカットして、生のままでもゆでても冷凍可能。さつまいもは加熱してカットかマッシュで冷凍保存します。

## さつまいものバターしょうゆ煮

おかずやつまみ、おやつにもぴったりの一品

【材料・2人分】 さつまいも中1本 200g、調味料（しょうゆ小2、酒・みりん各大1）、バター 10g、黒ごま適量

【作り方】 ①さつまいもはよく洗い、半分に切り皮ごと2cmのスティック状に切って、水にさらす。②水気を切り、ラップをして電子レンジで4分（600W）加熱する。③鍋に調味料と②を入れ、中火で鍋をゆすながら、調味料をさつまいもにからめて煮つめる。④調味料がほとんどなくなったら、バターを加え、溶けたバターを全体にからめる。⑤黒ごまをちらす。

※調味料をさつまいもにからめるとき、しゃもじなどでかき混ぜると煮崩れます。

※さつまいもを里いも（皮はむく）にして同様に作るができます。



材料 1/2 量エネルギー約 210kcal、食塩相当量約 1.1g

## 揚げいもと鶏肉の甘酢漬け

さつまいものボリュームで食べごたえアップ

【材料・2人分】 鶏もも肉 1/2 枚、塩・こしょう少々、小麦粉適量、さつまいも中 1/2 本、ピーマン 1 個、パプリカ 1/3 個、揚げ油適量、甘酢の調味料（酢・薄口しょうゆ各大 1.5、砂糖小 2、鷹の爪種を除いて 1/4 本）

【作り方】 ①鶏肉をひと口大の削ぎ切りにし、塩とこしょう少々で下味をつけ、小麦粉をつける。②さつまいもは皮付きのまま、1cmの半月切り（細いものは輪切り）にして水にさらす。③ピーマンとパプリカは種とワタの部分を除き、縦に1cm幅に切る。④170℃の揚げ油で①と、水気をペーパーで拭いた②と③を揚げる。⑤甘酢の調味料をよく混ぜ合わせ、油を切った④を漬ける。

※さつまいもを里いも（皮はむく）にして同様に作るができます。



材料 1 人分：エネルギー約 270kcal、塩相当量約 2.5g

## 里いもと鮭の和風シチュー

里いものぬめりがシチューのトロミになって美味

【材料・2人分】 里いも中 3～4 個、甘塩鮭 2 切れ（生鮭は塩をふる）、小麦粉適量、玉ねぎ 1/2 個、にんじん 1/4 本、ブロッコリー 4 房、オリーブオイル小 2、水 200ml、白だし・酒各大 1、豆乳 200ml、味噌大 1）

【作り方】 ①里いもはよく洗い皮をむいて 2cm 幅に切って水にさらす。②玉ねぎは 8 等分のくし切り、人参は乱切りにする。③鮭は骨を除き 4 等分に切り小麦粉をふる。④鍋にオリーブオイルをしいて、③の鮭を並べ両面に薄く焼き色をつけて取り出す。⑤里いも、玉ねぎとにんじんを入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。⑥水、白だし、酒を加え、ふたをして弱めの中火で 10 分、里いもが軟らかくなるまで煮る。⑦下茹でしたブロッコリー、味噌を豆乳で溶いて加え、③を戻してひと煮立ちさせる。



材料 1 人分：エネルギー約 360kcal、食塩相当量約 3.5g