

今月のオススメレシピ

2022.10
第103回
担当:新谷

第103回のテーマ「旬の食材さつまいもを使ったレシピ」

10月になり少しずつ暑さも和らいできましたね。今回はこれからの時期に旬を迎えるさつまいもを使ったレシピをご紹介します。

さつまいもと鶏肉の甘辛煮

材料(4人分)

- 鶏もも肉(皮なし)…320g
- さつまいも…1本(200g)
- キャベツ…2枚(100g)
- 白ねぎ…1/2本(40g)
- しめじ…1パック(100g)

A

- 酒…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2
- コチュジャン…大さじ1
- ごま油…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- おろししょうが…小さじ1



栄養成分(1人分)

エネルギー:232kcal
たんぱく質:15.2g
脂質:6.6g
炭水化物:26.0g
食塩相当量:2.0g

〈作り方〉 調理時間:約30分

- ①鶏もも肉は一口大のそぎぎり、さつまいもは皮付きのまま一口大の乱切り、キャベツはざく切り、白ねぎはみじん切りにする。しめじは石づきを切り落とし、小房に分ける。
- ②大きめのフライパンにAと白ねぎを入れて混ぜ、鶏もも肉を入れてもみ混ぜる。
- ③②にさつまいも、キャベツ、しめじをのせて蓋をし、弱めの中火にかけて5~20分蒸し煮にする。
- ④さつまいもに火が通ったら全体を混ぜ、汁気が多い場合は煮詰める。
- ⑤器に盛って完成。

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

さつまいもは**抗酸化作用**をもつビタミンCやビタミンE、**余分な塩分の排出を助ける**カリウムを含みます。さつまいもを切ったときに断面から出る白い液体はヤラピンという成分で、**整腸作用**があると言われています。また、さつまいものビタミンCは熱で壊れにくいのが特徴です。ぜひ秋の味覚を食卓に取り入れてみてください。

