

今月のオススメレシピ

2025.9
第138回
担当:新谷

第138回のテーマ「秋が旬の食材を使ったレシピ」

まだまだ暑い日が続いていますね。今回は秋が旬のさつまいも、しいたけ、まいたけを使ったレシピをご紹介します。

さつまいもと豚肉の酢豚風



材料(2人分)

- さつまいも…1/2本(100g)
- にんじん…1/4本(40g)
- 玉ねぎ…1/4個(50g)
- しいたけ…2個(30g)
- まいたけ…1/2パック(50g)
- 豚こま切れ肉…160g
- 塩…少々(0.2g程度)
- 酒…小さじ2
- 片栗粉…大さじ1
- ケチャップ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1と1/2
- 酢…大さじ1と1/2
- しょうゆ…大さじ1
- 水…大さじ3
- 片栗粉…小さじ1
- ごま油…大さじ2

A

栄養成分(1人分)

エネルギー:379kcal
たんぱく質:18.2g
脂質:18.6g
炭水化物:37.6g
食塩相当量:1.8g

ピーマン、れんこん、かぼちゃ
などお好みに具材を変えても◎



作り方

調理時間:約25分

- ①さつまいもは一口大の乱切りにし、水にさらす。にんじんは一口大の乱切り、玉ねぎはくし形、しいたけは4等分にし、まいたけは食べやすい大きさにほぐす。耐熱ボウルに水気を切ったさつまいもとにんじんを入れ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで約4分加熱する。
- ②豚こま切れ肉に塩、酒をもみ込み、8等分にしてふんわりと丸め、片栗粉を薄くまぶす。
- ③Aのたれの材料を混ぜておく。
- ④フライパンにごま油を入れ中火で熱し、②を入れて転がしながら4~5分焼く。表面がカリッとしたら、①を入れしんなりするまで炒める。
- ⑤たれをもう1度混ぜてから④に回し入れ、とろみがつくまで手早くからめる。
- ⑥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

さつまいもの皮の紫色には抗酸化作用の高いアントシアニンが含まれているのでよく洗って皮も活かすのがおすすめです。また、まいたけにはカルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンD、しいたけには免疫向上のサポートが期待できるβグルカンが豊富に含まれます。