おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ VOL.202

サツマイモ入り豚汁



１人分の栄養価　エネルギー180kcal、食塩相当量1.5ｇ

サツマイモには食物繊維が豊富に含まれており、腸内環境を整え便通を改善する働きが期待できます。さらに、急激な血糖値の上昇を抑え、満腹感が長続きしやすい低ＧＩ食品でもあります。旬の味覚を楽しみながら、日々の食事に取り入れてみましょう。

材料（４人分）

サツマイモ……中１本
ダイコン……100g
ニンジン……中１本
シイタケ……４枚
ゴボウ……1/4本
豚肉……120g
水……800mℓ
みそ……大さじ２と1/2

作り方

①サツマイモ、ダイコン、ニンジンはいちょう切り、シイタケは薄切り、ゴボウは斜め切りにする。
②豚肉は食べやすい大きさに切る。
③鍋に水と①②を入れ火にかけ、煮込む。
④食材がやわらかくなったら火を止め、みそをとき入れて完成。

11月は「ちばの食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

圓旭市保健推進員協議会海上支部（☎63-8766・健康づくり課健康支援班内）