



おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

VOL.122

さつまいもと豚肉の甘辛炒め

1人分の栄養価 エネルギー179kcal、塩分1.6g

材料 (4人分)

サツマイモ	300g
豚もも薄切り肉	100g
インゲンマメ	70g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2
片栗粉	小さじ1
顆粒和風だし	小さじ1/2
水	大さじ3
サラダ油	小さじ1

A

カリウ

サツマイモはイモ類の中で食物繊維の含有量が一番多く、水溶性と不溶性の両方が含まれています。水溶性はコレステロールが体内に吸収されるのを防ぐ効果があり、不溶性は腸壁を刺激するため、便秘解消の効果があります。

作り方

- ①サツマイモはよく洗い、皮付きのまま厚さ1cmの斜め薄切りにした後、1cm幅の棒状にする。水に3～4分さらした後、4～5分電子レンジで加熱する。豚肉は一口大に切る。
- ②インゲンマメはサツマイモと同じ長さに切り、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ③ボウルにAの調味料を入れて、よく混ぜ合わせる。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、豚肉を炒める。次にサツマイモと③の調味料をかき混ぜながら入れ、炒め煮する。サツマイモが柔らかくなったら、インゲンマメを加えて一煮立ちさせる。
- ⑤器に盛り付け、好みで七味唐辛子などを振りかける。

閼旭市保健推進員協議会 (☎63-8766・健康管理課 予防班内)

