

食を楽しむ、考える。



さつまいもの皮には抗酸化作用のあるポリフェノールが含まれています。ヤラピンは皮と実の間に多く含まれているので皮ごと食べましょう！

さつまいもと豚肉のきんぴら風

材料 (2人分)

- 14** さつまいも …… 250g
266825 **産直** 平田牧場
三元米うまみ豚うす切 (モモ) …… 160g
人参 …… 1/4本
いんげん …… 8本
ごま油 …… 大さじ1/2
炒り白ごま …… 大さじ1
- A** 酒 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1+1/2
みりん・砂糖 …… 各大さじ1

作り方

- ① さつまいもは拍子木切り、人参は細切り、いんげんは3等分に切る。豚肉も食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら野菜を加えて炒め合わせる。火が通ったら**A**を加えて汁気が少なくなるまで炒め、白ごまをふって混ぜ合わせる。

産直

14

毎週
企画

千葉県
多古町旬の味産直センター
さつまいも (紅東)

500g前後

(S・M混)



本体 **298**円
(税込 **322**円)

粉質(ホクホク)で甘みが強く筋が少ない。
キズ・皮むけ・発芽あり 黒い胎状の付着物は糖質成分

さつまいも



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサー
ビスでの栄養指導、民間
企業の食生活改善事業に
あたっています。

美容と健康に役立つさつまいも

さつまいもの主成分はエネルギー源となるでんぷんですが、野菜類と同様にビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。特にメラニン色素の沈着を防いでシミの予防に役立つビタミンCが豊富で、加熱してもでんぷんに包まれているため損失が少ないのが特徴です。切り口から出てくる白い液体のヤラピンは腸の蠕動運動を促す働きがあり、豊富に含まれる食物繊維との相乗効果で便秘解消の効果が期待されます。また、でんぷんをエネルギーに変えるのに不可欠なビタミンB1を多く含む豚肉と一緒に調理すると、スタミナ増強と疲労回復に役立ちます。