



食欲の秋に食物繊維の宝庫サツマイモを！

【サツマイモ・ほうれん草・しめじの甘辛炒め】



【材料(2人分)】

サツマイモ 中1本、ほうれん草 150g、
しめじ 100g、白いりゴマ 大さじ1、塩
少々、サラダ油 大さじ1、しょうゆ 大さじ
1、砂糖 大さじ1

◆作り方

- 1 サツマイモはよく洗い、皮をむかずに1口大の乱切りにして10〜15分水にさらす
- 2 ほうれん草は塩を少し入れた熱湯で約10秒茹で、水にさらした後4cmほどに切る
- 3 しめじはさつと茹でる
- 4 サツマイモは時間を短縮するため、レンジで約4分加熱する

- 5 フライパンにサラダ油を引き、サツマイモを炒める。やわらかくなったら、砂糖・しょうゆ・塩を少々入れ、さらに炒める
- 6 火を止め、ほうれん草・しめじ・ゴマを入れ絡めたら完成

◆調理のポイント

- ・サツマイモは火が通るのに時間がかかるので、あらかじめレンジを使うと時短になる
- ・サツマイモは種類によって甘さが違うので、お好みで砂糖・しょうゆを調整する
- ・塩を少し入れると甘くなる
- ・サツマイモの皮は食物繊維が豊富なのでむかずを使うと良い

◆サツマイモの特徴

サツマイモは食物繊維が豊富で、切り口から出るヤラピンという白い粘膜は緩下作用があり、食物繊維と合わせると便秘解消の効果があると言われています。保存方法は乾燥と低温に弱いので、新聞紙に包んで冷暗所に保存すると長持ちします。

お勧めの料理は、焼き

芋・天ぷら・煮物・蒸し物・
大学いも・芋ご飯などで
す。



(レシピ作成者:ベジエール渥美 横田 典子)

今月の花

11月の

渥美半島の花と鉢花

アルストロメリア
(花/出荷時期:通年)

花ことば

持続・エキゾチック

花持ちが良く、豊富な色彩と中央の斑点模様が特徴です。本市では年間約1,000万本出荷されています。



ポインセチア

(鉢花/出荷時期:10~12月)

鉢

花ことば

祝福・幸福を祈る

赤と緑の対比が美しく、クリスマスの装飾に欠かせません。県内1位の出荷量で、約40万鉢出荷されています。

