

9月 旬の食材 さつまいも

さつまいもの旬は9~12月。

さつまいもは食物繊維やカルシウム、ビタミンCが多く含まれます。にじみ出てくる白い液体は「ヤラピン」というさつまいもだけに含まれる成分です。腸の動きをよくし、胃の粘膜を保護する効果もあります。ヤラピンは皮に近い部分に多く含まれるため、皮ごと食べるのがおすすめです。

さつまいもを使ったレシピ

鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ



さつまいもを皮つきで使ったおすすめレシピです。

小いわし入りなので、Caの摂取ができます。甘酢との相性もばっちりです。



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	250	亜鉛(mg)	1.5
たんぱく質(g)	15.8	ビタミンA(μgRE)	10
脂質(g)	6.3	ビタミンB1(mg)	0.2
ナトリウム(mg)	378	ビタミンB2(mg)	0.17
カルシウム(mg)	105	ビタミンC(mg)	18
鉄(mg)	2	食物繊維(g)	3.3
マグネシウム(mg)	60	食塩相当量(g)	1.4

材料 (1人分)

- 小いわし唐揚げ(冷凍) (30g)
- 鶏肉(もも皮なし) (30g)
- しょうゆ(下味用) (2g)
- 酒(下味用) (1.5g)
- 片栗粉(揚げ用衣) (適量)
- 茹で大豆(20g)
- さつまいも(50g)
- 玉ねぎ(20g)
- 植物油(揚げ油) (2g)
- ★しょうゆ(6g)
- ★砂糖(5g)
- ★食酢(4g)
- ★水(27g)
- 片栗粉(2.5g)
- 水(2.5g)
- ごま油(0.5g)

作り方

《下準備》

- 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ・酒で下味をつけておく。
- さつまいもは、皮付きのまま2cmの角切りにし、水にさらす。
- 玉ねぎは、1cmのくし切りにし、茹でる。

① 油で揚げる

- 鶏肉に片栗粉をまぶして、揚げる。
- 小いわし唐揚げも揚げる。
- さつまいもは水をしっかり切って、竹串が通るまで揚げる。(素揚げ)

② 甘酢あんを作る。

鍋に★を入れ煮たて、水溶きの片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めてごま油を加える。

③ 全ての材料を甘酢あん、さっくりからめる。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

