



# 給食だより



第 92号 2021年9.10月

レシピ



栄養管理室の‘えいこ’です。

少しずつ秋めいてきましたね。さつま芋がおいしい季節になってきました。ホクホクとした食感と自然の甘味に心が和みます。おやつや料理にいかがでしょうか？

## 『さつまいも』について



### 1, さつま芋の時期

収穫は8～11月ですが、2～3か月貯蔵して余分な水分が抜けると、ホクホクとして美味しさが増します。実際の旬は10月～1月とも言われます。

### 2, さつま芋の歴史

ヒルガオ科の肥大した根であり、中国を經由して琉球(今の沖縄県)から薩摩(今の鹿児島県)に伝わって栽培されたため、“薩摩芋(サツマイモ)”と言われています。

### 3, 含まれる栄養素は？

たんぱく質を作るのに必要なビタミンC、ナトリウム排泄を促すカリウム、腸で水分を吸収して便の形を整え、便のカサを増やす食物繊維などが含まれます。「美容に良い」と言われる理由が分かりますね。

### 4, 目安量

長さ10cm、太さ4cmの大きさでおおよそ100gです。この大きさの焼き芋でご飯茶碗軽く1膳分のエネルギー(160kcal)に相当します。

## 〇さつま芋のきんぴら(3人分)

材料:	さつま芋	200g
	サラダ油	大さじ1
	砂糖	小さじ2
	醤油	小さじ2
	酒	大さじ1
	ごま油	小さじ1
	黒ゴマ	小さじ1



作り方: ①さつま芋はよく洗い、皮を付けたまま5mm幅に斜めにスライスし、その後4～5cmの長さに切って、きんぴら風の細切りにする。水にさらして3～4回水を変え、ザルに上げて水気を切る。

②フライパンに油を熱し、水気をふいてさつま芋を中火で炒める。2～3分炒めたら、砂糖と醤油、酒を加え、炒め合わせる。仕上げにごま油を振り入れ、黒ゴマを散らす。

ポイント！さつま芋は皮付きで使うと崩れにくいですよ。

1人分栄養量: 152kcal、塩分0.6g