

毎月19日は食育の日

健幸レシピ



パクッと！！

10月

コロコロ大学芋



さつまいも

【材料(2～3人分)】

さつまいも	中1本(200g)
油	大さじ2
★砂糖	大さじ3
★醤油	小さじ2
★みりん	小さじ2
★塩	少々
黒ごま	少々

健幸ポイント💡

さつまいもを切ると、じわっと染み出てくる白い液体「ヤラピン」をご存知ですか？腸の動きを活発にする働きがあり、食物繊維とのダブル効果で、腸活に効果的です🍌

ヤラピンは皮のすぐ近くに一番多く含まれているので、皮も使うことで、腸活効果がアップ📺📺📺ゴミの削減にもなり一石二鳥です🌟

さらにさつまいもには抗酸化作用の強いビタミンC&Eが豊富😲！でんぷんに守られて加熱に強いビタミンCと、油との相性が抜群なビタミンEが合わさることで相乗効果生まれ、美肌やアンチエイジング効果が期待できます🎵

コロコロサイズに小さくカットすることで、パクパクと口に運びやすく、お弁当のおかずにもおすすめです😊

【作り方】

1. さつまいもをよく洗い、ピーラーで皮をストライプ状(縞模様)にむいてから、一口大のさいの目に切る。
5分ほど水にさらして、水気をしっかりと切る。



2. フライパンに油を入れて中火で熱し、水気を切ったさつまいもを入れる。
時々ひっくり返しながら、芯まで柔らかくなるまでじっくりと火を通す。

※事前に600Wのレンジで1分半～2分ほど加熱しておくと、火が通りやすくなります。



3. さつまいもに火が通ったら弱火にし、★の調味料を加えて、全体に照りが出るまで炒め合わせる。



4. 最後に黒ゴマをかけたら出来上がり！！

※芋の種類によって、甘さが異なるため、お好みで調味料を調整してください。

