

季節を食べよう!

※1人分あたり

K110609-野菜

エネルギー
96
kcal

食塩相当量
0.8
g

おいしい暮らし研究所®

グリッド

キッチンから、笑顔をつくろう

さといもの含め煮



調理の
ポイント

さといもの皮は上下を切り
落とし、切り口から縦にむ
いていきます。

材料(2人分)

さといも	200g(3個)
だし汁	1 1/2カップ (300ml)

A

砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2

B

すりごま(白)	小さじ1
いりごま(白)	小さじ1

作り方

- ①さといもは皮をむき、ひと口大に切る。
- ②鍋にだし汁と、①を入れ、火にかける。
- ③煮立ったらAを入れ、落としぶたをし、弱火で15分位煮る。
- ④さといもが軟らかくなったら汁気をとばし、火を止め、Bをまぶす。

さといも 豆知識

さといものぬめりには、免疫力を高めるガラクトサンや胃腸の粘膜を保護するムチンが含まれ、肝臓や腎臓の動きを活性化する効果があります。

監修:可野倫子(管理栄養士)