旬の野菜で健康レシピ　10 月号　掲載メニュー

美肌と元気をチャージ！
さつまいもの甘辛ごまチーズ

テーマの野菜

「さつまいも」

さつまいもは、エネルギー源となる炭水化物に加え、ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。加熱しても壊れにくいビタミン C が美肌作りや疲労回復をサポートします。

【材料(2 人分)】

さつまいも	150g
ベビーチーズ	4個
黒ごま	適量
サラダ油	大さじ1
A 水	大さじ 1
A みりん	大さじ1
A 醤油	大さじ 1
A 砂糖	大さじ1／2



【作り方】

① さつまいもは皮つきのまま細切りにし、水にさらしておく。
② ベビーチーズをさいの目切りにする。
③ フライパンを中火にかけ、油をひき、さつまいもを入れて、火が通るまで揚げ焼きにする。
④ A を加え、水気を飛ばすようにして煮からめる。
⑤ 汁気がなくなったら火を止め、チーズ、黒ごまを加えてからめる。

食改さんより一言！
秋の行楽シーズンのお弁当にぴったりの一品です。



広報には掲載できませんでしたが、考案したメニューをご紹介します。

大学ぶた

【材料(2 人前)】

さつまいも	1本
豚ロース肉(生姜焼き用)	2枚
黒ゴマ	大さじ1
塩コショウ	適量
A 水	大さじ3
A 砂糖	大さじ 2
A 醤油	大さじ 1
A 片栗粉	小さじ 1



【作り方】

【作り方】

① さつまいもは皮つきのままスティック状に切り、水にさらしておく。Aは合わせておく。
② ①のさつまいもはラップをして、600Wで 5～6 分程度加熱する。
③ 豚肉をスティック状に切り、塩、コショウ、片栗粉をまぶす。
④ フライパンに油をひき、さつまいもを入れて揚げ焼きにする。続いて豚肉を焼き、肉に火が通ったら、油をきる。
⑤ Aを入れとろみが出るまで火を通す。
⑥ 火を止め、ゴマを入れてからめる。