東都大学管理栄養学部レシピ No.34

2024 秋
さつまいも

栄養情報！

さつまいもに含まれるビタミンCは熱に強く、焼きいもにしても約8割も残っているといわれています。基本的にビタミンCは熱に弱いですが、他の食材と比べて効率よく摂取できます。
冷蔵庫に入れると冷害により、腐りやすくなるため風通しのよい涼しいところで保管すると長持ちします。

さつまいものレモン煮

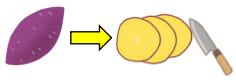
QRコードから
料理動画をチェック！

材料【2人前】

さつまいも・・・・・・・1本	レモン・・・・・・・1/2個
料理酒・・・・・・・・・・大さじ1と1/2	
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ3	水・・・・・・・・・・ 適量

作り方

①さつまいもは1cmの厚さの輪切りにし、水にさらしておく。



②鍋に①とひたひたの水、酒、半量の砂糖を加えて火にかける。

※ひたひた:食材が少し水から出ている程度

③さつまいもが軟らかくなるまで落し蓋をして煮る。

④残りの砂糖と白いわたごと皮をむいたレモンの輪切りを加えて追加で5分煮る。

1人分の栄養価

エネルギー:214kcal	たんぱく質:1.5g
脂質:0.4g	炭水化物:49.6g
食塩相当量:0.0g	食物繊維:3.7g

スイートポテトサラダ

QRコードから
料理動画をチェック！

材料【4人前】

さつまいも・・・・・・・1本	ハム・・・・・・・・・・・・2枚
たまねぎ・・・・・・・・ 1/4個	マヨネーズ・・・・・・・大さじ5
きゅうり・・・・・・・・・ 1/4本	塩・胡椒・・・・・・・・ 適量
にんじん・・・・・・・・ 1/4本	

作り方

①さつまいもを1cm角に切り、水にさらしておく。
水気を切って、電子レンジ(600W)で4分加熱する。

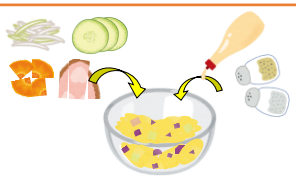
②加熱したさつまいもを熱いうちに少し形が残る程度につぶし、粗熱を取る。

③たまねぎは薄いスライス、にんじんを薄いいちょう切りにし、耐熱皿にのせてラップをふんわりかけたら、電子レンジ(600W)で1分程度加熱する。

※硬い場合、追加で30秒ずつ加熱する

④きゅうりは薄い輪切り、ハムは短冊切りにする。

⑤粗熱が取れたさつまいもに水気を切った野菜とハム、調味料を加え、味を調える。



1人分の栄養価

エネルギー:224kcal	たんぱく質:2.4g
脂質:15.4g	炭水化物:19.0g
食塩相当量:0.6g	食物繊維:1.6g