



烏飼ナスくん

おいしい!たのしい!
摂津市給食レシピ!



セッピー

さつまいも入り五目ご飯

さつまいも

さつまいもの旬は、新物が9～11月、貯蔵物は1～3月といわれています。貯蔵されてある程度水分が蒸発したものは甘みが濃くなります。

主な成分はエネルギー源となるでん粉で、ビタミンやミネラル、食物繊維も多く含まれています。ビタミンCは熱に弱い性質がありますが、さつまいもの場合はでん粉が「糊化」し、膜となってビタミンCの消化を防いでくれます。また、老化を防止するビタミンEや高血圧の予防に有効なカリウムも多く含みます。切り口から出る白い液体成分のヤラピンは食物繊維とともに便秘解消の効果があります。

さつまいもは、じっくり加熱する方が甘みが増します。電子レンジで加熱するよりも、蒸したりストーブの上で焼いたりする方が素材本来の甘みを味わうことができます。

<さつまいも入り五目ご飯> 平成29年10月20日の献立（材料は1人分）

〔材料〕

米	55 g
鶏もも肉	10 g
ごぼう	5 g
酢	0.3 g
つきこんにゃく	5 g
しめじ	5 g
さつまいも	15 g
サラダ油	0.5 g
薄口しょうゆ	4 g
みりん	1 g
酒	1 g
塩	0.4 g
だし昆布	0.5 g

〔作り方〕

ごぼう…ささがきにし酢水につける
つきこんにゃく…包丁を入れゆがく
しめじ…石づきをとり、小房にわける
さつまいも…とらむきにし、1 cmの角切りにする

- ①サラダ油を熱し、さつまいも以外を炒め、塩で調味し、火を止めてからさつまいもを入れ混ぜる
- ②炊飯器に米と醤油とみりんと酒と分量の水を入れ、具を入れて、昆布をのせて炊く

