



ヘルシー
メニュー
Healthy menu

からだに
やさしく美味しい!

シニア向けレシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社
代表取締役社長
管理栄養士
市野真理子先生



1人分
エネルギー
192 kcal

1人分
食塩相当量
0.9g

1人分
鉄
0.7 mg

※写真イメージです

さっぱり食材とびりっと辛い柚子胡椒、
ほのかに甘いさつまいもの新鮮なハーモニー!

さつまいもと鶏ささみの 柚子こしょう和え

切り干し大根には鉄分、カルシウムが豊富に含まれており、
ビタミンCが豊富なさつまいもと一緒に摂取することで鉄分とカルシウムの
体内への吸収率がアップします。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

切り干し大根(乾物)……………	10g	A	ごま油……………	大さじ1
さつまいも……………	250g		柚子こしょう…	小さじ1と1/2
鶏ささみ……………	2本(120g)		醤油……………	小さじ1/2

- 1 切り干し大根と水100ml(分量外)を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で3分ほど加熱し、粗熱がとれたらしっかりと水気を絞ります。
- 2 さつまいもは1cm幅の拍子木切りにし、耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で3分ほど加熱します。
- 3 ささみはスジを取り除いて耐熱容器に並べ、電子レンジ(600W)で2分ほど加熱し、粗熱がとれたらほぐします。
- 4 ボウルにAと1～3を入れてよく和え、皿に盛りつけます。

ココがPOINT!

さつまいもにはビタミンCが多く含まれていますが、
ビタミンCは水に溶けやすいので、茹でるより電子レンジで調理した方が、
ビタミンCが流出しにくくなります。