



栄養
まるごと!

さつまいも 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
377 kcal

1人分
食塩相当量
2.0g

1人分
食物繊維
5.5g

※写真はイメージです

暑さが残る9月、食欲の出るマーボーの味付けで
食がススム一品です!

マーボーさつまいも

秋が旬のさつまいもには、体を動かすエネルギーになる糖質、腸内環境を整える食物繊維、免疫力の維持に関わるビタミンCなどの栄養素がバランスよく含まれており、この時期におススメの食材です。ひき肉にえのき茸を細かく刻んで加えることで、食物繊維をさらにプラスすることもできます。

※日本食品標準成分表 2021年版(11訂)の栄養成分値を参考

材料(3人分)

豚ひき肉……………200g
さつまいも……………2本(400g)
えのき茸……………1/2袋(100g)
小ねぎ……………10g
こめ油……………大さじ1/2
おろしにんにく……………小さじ1/2
おろし生姜……………小さじ1/2
水……………300ml

A 味噌……………小さじ4
豆板醤……………小さじ1/2
醤油……………小さじ1
砂糖……………大さじ1/2
鶏ガラスープの素(顆粒)……………小さじ1

B 片栗粉……………小さじ2
水……………小さじ4
ごま油……………小さじ1/2

- 1 さつまいもはよく洗って2.5cmほどの乱切りにし、水に5分ほどさらしたらザルにあげておきます。
- 2 えのき茸は石づきを切り落して1cm幅に切ります。小ねぎは小口切りにします。
- 3 深めのフライパンにこめ油とおろしにんにく、おろし生姜を入れて中火で熱し、香りが立ってきたら豚ひき肉とえのき茸を加え、豚ひき肉の色が変わるまで炒めます。
- 4 3にA、1、水を入れて混ぜ合わせ、蓋をして弱火で10分ほど時々混ぜながら煮ます。
- 5 4にしっかりと溶いたBを加えて混ぜ合わせ、とろみがついたらごま油をたらし、さっと混ぜ合わせます。
- 6 皿に盛りつけ、小ねぎをちらします。



ココがPOINT!

煮込んでいる際は、時々全体をかき混ぜることで、さつまいもに均一に火が通ります。