

大学いも



一口メモ

さつまいもを切った時に断面からしみ出てくる白い液体は『ヤラピン』という成分です。ヤラピンには腸を活性化させたり、胃の粘膜を保護したりする作用があります。さつまいもに便秘改善の効果があるのは、食物繊維とヤラピンの相乗効果によるものです。



材料と分量 4人分

材料

- ・さつまいも 1本(250g程度)
- ・揚げ油
- ・炒りごま(黒) 小さじ1弱

たれ

- ・しょうゆ 小さじ1/2
- ・砂糖 大さじ4
- ・水 大さじ2

作り方



1. さつまいもは乱切りにして水にさらす。



2. 鍋にしょうゆ・砂糖・水を入れ、煮詰めてたれを作る。



3. さつまいもをザルにあける。



4. 鍋に油とさつまいもを入れ、火をつける。

ポイント 油が常温の時にさつまいもを入れると油はねが少なくなります。



5. 中火でさつまいもに火が通るまで揚げる。



6. さつまいもが熱いうちにたれをからめ、ごまをふる。

《一人分の栄養価》

- エネルギー 163kcal
- たんぱく質 0.7g



麦ごはん 牛乳
ツナそぼろ みそ汁 大学いも

2018年11月の給食献立より

