

# さといもの磯煮



## ひとくちメモ

さといもには食物繊維が含まれています。血中にコレステロールが付くのを防いでくれるので動脈硬化や脳梗塞などの予防になります。

また、さといもには高血圧や肥満の予防、老化防止作用もあるとされています。便を柔らかくし、便秘解消に効果が期待できます。

## 材料と分量 (4人分)



大きめのさといも  
を使いました

|      |        |
|------|--------|
| さといも | 200g   |
| にんじん | 50g    |
| ひじき  | 大さじ2   |
| 油揚げ  | 1/2枚   |
| 油    | 小さじ1/2 |
| しょうゆ | 小さじ2   |
| 砂糖   | 小さじ2   |
| 酒    | 小さじ1   |
| だし汁  | 200mL  |

## 作り方



1 ひじきを水につけてもどし、8~10倍に増えたら水をきりザルにあける。



2 油揚げを熱湯に通して油抜きし、短冊切りにする。



3 さといもを角切り、にんじんをせん切りにする。(さといもを下ゆでするとよい)



4 鍋に油を入れ、ひじき・にんじんを炒める。



5 だし汁(顆粒だしでもよい)・油揚げ・さといも・調味料を入れて煮る。

## 栄養価 一人分の

エネルギー 55kcal  
たんぱく質 1.7g

### ★だしのとり方★(取りやすい量)

1. 鍋に3カップ(600mL)の水を入れ沸騰させる。
2. 火を弱め削り節(2袋)を入れ、1分ほど加熱する
3. 火を止め、削り節が沈んだらこす。

だしの取り方は動画でも紹介しています



ごはん 牛乳  
たらちり さといもの磯煮  
ふりかけ

2024年12月の給食献立より

