

やまなしを食べる！

11月の食材 山梨県産 さつまいも

この食事は何点かな…？



◆減塩のポイント

主菜は、甘酢あんにすることで、酢の酸味やケチャップのコク、ごまや小ねぎの香りを生かし、食塩を控えてもおいしく食べられるように工夫しています。

さつまいも とは

山梨県では、北杜市などの水はけがよく、寒暖差がある土地を活かして美味しいさつまいもの生産が行われています。日照時間が日本で、年間2,600時間を越える北杜市明野町で栽培されている上品な甘さが特徴の「あけの金時」やしっとりとした肉質と高い糖度が特徴の「紅はるか」など様々な品種があります。お気に入りの品種を見つけてみてください。

出典：農研機構HP、道の駅はくしゅうHP、北杜市観光協会HP

献立の栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
736kcal	25.0g	16.4g	115.4g	2.9g

材料と分量(1人分)・作り方

<鶏むね肉とさつまいもの甘酢あん>

さつまいも	60g	油	3g	水溶き片栗粉	
鶏もも肉	60g	鶏がらスープの素	2g	片栗粉	1g
酒	3g	醤油	3g	水	3g
おろししょうが	3g	砂糖	5g	ごま油	3g
れんこん	15g	酢	5g	白ごま	0.5g
片栗粉	3g	トマトケチャップ	3g	小ねぎ	2g
		水	10g		

- ① さつまいもは皮が付いたままよく洗い、乱切りにする。電子レンジ700Wで約2分加熱する。鶏むね肉はそぎ切りにし、酒とおろししょうがで下味をつける。れんこんは半月切りにする。
- ② れんこんに片栗粉(1g)をまぶし、油をひいたフライパンで両面焼き、取り出す。
- ③ 鶏むね肉に片栗粉(2g)をまぶし、②のフライパンで焼く。
- ④ ③にA調味料を入れて煮立たせる。水溶き片栗粉でとろみを出す。
- ⑤ ④にさつまいもとれんこんを入れ、全体に甘酢あんを絡めごま油を加え、器に盛る。
- ⑥ 刻んだ小ねぎと白ごまを散らす。

<ブロッコリーのおかか和え>

ブロッコリー	80g
かつお節	0.5g
醤油	1g

- ① ブロッコリーを小房に分け、茹でる。
- ② ボウルに①、かつお節、醤油を加えて混ぜ合わせる。

<きのこほうれん草のミルクスープ>

しめじ	20g	牛乳	70g
ほうれん草	40g	水	80g
水煮大豆	20g	コンソメ	2g

- ① ほうれん草はさっと茹で、4cmに切る。
- ② 鍋に水、ほぐしたしめじを入れ火にかけ、ほうれん草、水煮大豆、コンソメ、牛乳を加えひと煮立ちさせ、器に盛る。

<すりおろしリンゴゼリー>

りんご	50g	トッピング	
水	80g	りんご	8g
はちみつ	10g	ホイップクリーム	5g
粉寒天	1g	ミント	1枚
レモン汁	5g		

- ① りんごは皮をむき、すりおろす。
- ② 鍋に①と水、はちみつ、粉寒天を入れて沸騰してから1分煮立たせ、レモン汁を加える。
- ③ ②は粗熱を取り、器に盛り付け冷やす。
- ④ ③に、いちよう切りにしたりんご、ホイップクリーム、ミントを飾る。

