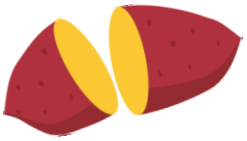
9月 旬の食材　さつまいも

さつまいもの旬は 9～12 月。
さつまいもは食物繊維やカルシウム、ビタミンＣが多く含まれます。にじみ出てくる白い液体は「ヤラピン」というさつまいもだけに含まれる成分です。腸の動きをよくし、胃の粘膜を保護する効果もあります。ヤラピンは皮に近い部分に多く含まれるため、皮ごと食べるのがおすすめです。

さつまいもを使ったレシピ

鶏肉とさつまいもの甘酢がらめ



さつまいもを皮つきで使ったおすすめレシピです。
小いわし入りなので、Ca の摂取ができます。甘酢との相性もばっちりです。

献立栄養価（1 人分）

エネルギー(kcal)	250	亜鉛(mg)	1.5
たんぱく質(g)	15.8	ビタミンA(μgRE)	10
脂質(g)	6.3	ビタミンB1(mg)	0.2
ナトリウム(mg)	378	ビタミンB2(mg)	0.17
カルシウム(mg)	105	ビタミンC(mg)	18
鉄(mg)	2	食物繊維(g)	3.3
マグネシウム(mg)	60	食塩相当量(g)	1.4

材料（1 人分）

- 小いわし唐揚げ（冷凍）（30ｇ）
- 鶏肉（もも皮なし）（30ｇ）
- しょうゆ（下味用）（2ｇ）
- 酒（下味用）（1.5ｇ）
- 片栗粉（揚げ用衣）（適量）
- 茹で大豆（20ｇ）
- さつまいも（50ｇ）
- 玉ねぎ（20ｇ）
- 植物油（揚げ油）（2ｇ）
- ★しょうゆ（6ｇ）
- ★砂糖（5ｇ）
- ★食酢（4ｇ）
- ★水（27ｇ）
- 片栗粉（2.5ｇ）
- 水（2.5ｇ）
- ごま油（0.5ｇ）

つくり方

《下準備》
- 鶏肉は一口大に切り、しょうゆ・酒で下味をつけておく。
- さつまいもは、皮付きのまま 2cm の角切りにし、水にさらす。
- 玉ねぎは、1cm のくし切りにし、茹でる。

① 油で揚げる
- 鶏肉に片栗粉をまぶして、揚げる。
- 小いわし唐揚げも揚げる。
- さつまいもは水をしっかり切って、竹串が通るまで揚げる。（素揚げ）

② 甘酢あんを作る。
鍋に★を入れ煮たて、水溶きの片栗粉を加えてとろみをつけ、火を止めてごま油を加える。

③ 全ての材料を甘酢あんと、さっくりからめる。

商品・レシピはＳＮ食品研究所ＨＰをご覧下さい

ＳＮ食品　検索