



— 食生活改善推進員が食事を通して健康づくりを伝えます —

サツマイモのカレー煮

Recipe. 22



サツマイモ

1人あたり 318kcal 食塩相当量 1.4g

教えてくれる食改さん*

楠八重さん 花野さん 橋口さん



酒匂さん 大庭さん 栗野さん

*食を通じた健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料 (2人分)

サツマイモ	140g
鶏肉	120g
うす揚げ	20g
キクラゲ (干)	2枚
切り干し大根	20g
ニンジン	40g
インゲン	20g
コンソメ	1/2個

濃口しょうゆ 小さじ1
塩 1g

こしょう 少々

カレー粉 小さじ1

みりん 大さじ1

水 300cc

サツマイモの栄養学

サツマイモは、カリウムと食物繊維が豊富です。カリウムは余分なナトリウムを排出するため、高血圧予防に役立ちます。食物繊維は腸内環境を整え、便秘解消に効果的です。



切り干し大根とキクラゲを水に浸して戻し、食べやすい大きさに切る。



サツマイモは皮付きのまま洗い、縦半分に切り、2cmの半月切りにして水にさらす。



ニンジン、鶏肉、うす揚げ、インゲンを食べやすい大きさに切る。



鶏肉を入れ、火が通ったら切り干し大根、ニンジン、キクラゲを入れる。



コンソメと水を加え、煮立ったら落し蓋をしてサツマイモ、うす揚げ、Aを加える。



インゲンを加えてさらに煮る。器に盛りつけて完成。