

食生活改善推進員が食事を通した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



① 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。



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



③ 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。



④ 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。



⑤ 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。



⑥ インゲンを加えてさらに煮る。器に盛りつけて完成。

教えてくれる食改さん※



酒匂さん 大庭さん 栗野さん

※食を通し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
A 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。