

# 調理師おすすめ献立

## 2022年10月3日(月)夕食

### 彦根産さつまいものマーマレード煮



砂糖は使わず、マーマレードジャムの爽やかな甘みと酸味でさつまいも本来の甘さを引き立てました。

#### 材料(4人分)

さつまいも	200g
水	適量
マーマレードジャム	48g
レーズン	20g
薄口醤油	6g

#### 栄養価(1人分)

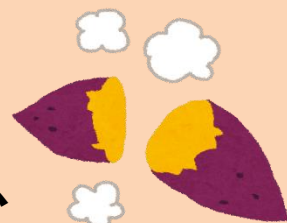
エネルギー	124kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	27.1g
(食物繊維)	1.3g
食塩	0.2g

#### 作り方

- ① さつまいもを洗い、0.5cmの厚さのいちょう切りにし鍋に入れる。
- ② ①にさつまいもの表面が浸るくらいの水を入れる。
- ③ 火にかけて沸騰してきたら、マーマレードジャムと薄口醤油を入れる。
- ④ 落とし蓋をして中火で煮詰め、さつまいもがやわらかくなったらレーズンを加える。水分がなくなり、とろみがつくまで煮詰め、冷やす。
- ⑤ お好みの器に盛り付けて、完成。

#### 一口メモ

さつまいもは芋類の中でもビタミンCと食物繊維が豊富です。ビタミンCは美肌に、食物繊維は腸内環境の改善に良いとされています。



メニュー考案者: 株)南テストィパル 調理師 中川

※治療食等の場合は、ポスターの内容と異なることがあります。ご了承ください。



彦根市立病院

Hikone Municipal Hospital