

# 栄養士おすすめ献立

## 2023年10月5日(木) 夕食

### 彦根産さつまいもの大学芋風



旬のさつまいもを揚げずに蒸し焼きにして、あっさりとお食べやすく仕上げました。

#### 材料(4人分)

さつまいも	240g
油	8g
水	40g
砂糖	12g
薄口醤油	0.4g
黒ごま	2g

#### 栄養価(1人分)

エネルギー	115kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	2.4g
炭水化物	22.5g
食塩	0g

#### 作り方

- ① さつまいもは皮付きで幅 1cm 程度の拍子切りにし、水にさらしてザルにあげておく。
- ② ①を3分程蒸す。
- ③ フライパンに油を入れて熱し、②を加えて炒め、一旦取り出す。
- ④ 同じフライパンに水、砂糖、薄口醤油を入れてトロリとするまで弱火にかけ、③のさつまいもを戻し入れる。
- ⑤ さつまいもに蜜がからんだら、黒ごまを加える。
- ⑥ 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最もビタミンCを多く含んでおり、疲労回復を助けます。  
また、食物繊維も豊富に含まれ、腸内環境を整える効果も期待できます。



メニュー考案者: 株)南テストイパル 栄養士 住田

※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