

調理師おすすめ献立

2024年9月26日(木) 夕食

彦根産さつまいものずんだ和え



☆おすすめポイント☆
旬のさつまいもの甘味とずんだ餡の枝豆の風味がよく合います！

材料(4人分)

さつまいも	120g
枝豆	40g
絹豆腐	200g
砂糖	12g
④ 薄口醤油	8g
塩	0.4g

栄養価(1人分)

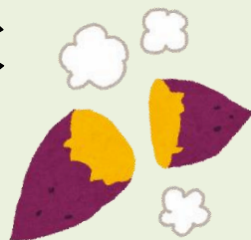
エネルギー	98kcal
たんぱく質	4.3g
脂質	2.4g
炭水化物	15.0g
食塩	0.4g

作り方

- ① さつまいもを皮付きで1cm角に切り、水にさらして柔らかくなるまで蒸す。
- ② 枝豆を柔らかくなるまで茹で、枝豆と④をフードプロセッサー等に入れてすり潰す。
- ③ ①と②を混ぜ合わせる。
- ④ 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、疲労回復に効果的です。
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)南テスティバル 調理師 吉田

※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