

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

ビタミンCと食物繊維が豊富な秋の味 さつまいもとれんこんの甘酢炒め

レシピ 43



栄養価 (1人分)

エネルギー.....273kcal
たんぱく質.....2.7g
脂質.....6.5g
炭水化物.....52.4g
食物繊維.....3.4g
食塩相当量.....1.4g

材料 (2人分)

さつまいも..(小1本) 160g
れんこん.....(小1個) 120g
かたくり粉..(大さじ2) 18g
油.....(大さじ1) 12g
こいくちしょうゆ
.....(大さじ1) 18g
みりん
.....(大さじ1) 18g
A 黒酢(普通の酢でも可)
.....(大さじ1) 15g
砂糖.....(小さじ2) 8g
青ねぎ(きざみ).....適宜

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約110円

つくりかた

- ① さつまいもはよく洗って乱切りにし、水に5分程度さらす。
- ② れんこんは皮をむいて5mm程度の半月切りかいちょう切りにし、酢(分量外)を入れた水にさらす。
- ③ 水気を切った①と②を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3~4分加熱する(水分が出ていたらキッチンペーパーでとる)。
- ④ Aを混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③にかたくり粉を加えて全体に絡める。
- ⑥ フライパンに油を熱し、⑤を加えて2~3分中火で炒め、④を加えて絡める。
- ⑦ 皿に盛り、好みで青ねぎを散らす。

おすすめ

ポイント

さつまいもとれんこんは秋から冬に旬を迎え、食物繊維が豊富です。さつまいもはカリウムやカルシウムなども多く含み、最近では甘みの強い種類もあります。れんこんはビタミンCを多く含みます。ホクホクとシャキシャキの食感で、おかずやおつまみ、弁当に向けたメニューです。

在宅高齢者&ホームヘルパーの
調理援助に活用できる

栄養満点 かんたん レシピ+動画

WEB
連載

動画



福島学院大学短期大学部食物栄養学科准教授
田村佳奈美 たむら・かなみ

はちみつで手軽につくる♪
揚げない大学いも

レシピ 44



栄養価 (1人分)

エネルギー.....291kcal
たんぱく質.....1.8g
脂質.....11.2g
炭水化物.....50.2g
食物繊維.....3.5g
食塩相当量.....1.1g

材料 (2人分)

さつまいも..(中1本) 240g
油.....(大さじ1) 12g
バター.....10g
はちみつ
.....(大さじ1強) 24g
こいくちしょうゆ
.....(小さじ2) 12g
黒いりごま... (小さじ1) 2g

調理時間

約15分

材料費 (1人分)

約90円

つくりかた

- ① さつまいもはよく洗って小さめの乱切りにし、水に3分程度さらす。
- ② 水気を切ったさつまいもを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ③ フライパンに油とバターを熱し、バターが半分程度溶けたらさつまいもを加え、中火で2分程度炒める。
- ④ はちみつとこいくちしょうゆを加えて全体に絡め、黒いりごまをまぶす。

おすすめ



「さつまいも」といえば定番の大学いもですが、冷めるとかたくなってしまふことがあります。そこで、はちみつを使うと冷めてもかたくなりやすく、適度な甘みととろみ、照りが出て、少ない調味料でかんたんにつくることができます(はちみつを使用するため1歳以下の乳児には食べさせないでください)。さつまいもはビタミンCが豊富で、調理で加熱しても失われにくい特徴があります。