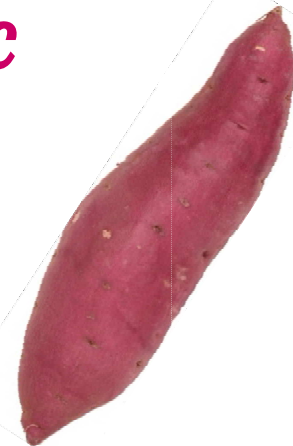


## 管理栄養士のおすすめレシピ

## 食物繊維と熱に強いビタミンC

食物繊維が豊富で、便通を促し腸内環境を整える。  
さつまいもは、りんごの7倍もあり、  
でんぷんに守られているから、熱に強いのが特徴  
です。

# さつまいも



## さつまいもシチュー

<作り方>

- ①鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎをくし切りにする。
- ③さつまいも・人参・南瓜は、皮をむいて角切りにし、電子レンジで3分加熱する。
- ④ブロッコリーは小房にわけて、サッとゆでる。
- ⑤鍋に鶏肉と玉ねぎを入れて炒める。
- ⑥③と材料が浸るくらいの水を入れ、煮立たせる。
- ⑦牛乳を加えて、最後にブロッコリーを入れる。

<材料> (2人分)

鶏もも肉	150g
さつまいも	1/2本
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
南瓜	50g
ブロッコリー	1/4株
水	適量
クリームシチューのルー	1/4箱
牛乳	1カップ

## カルシウムたっぷりの さつまいもサラダ



<材料> (2人分)

さつまいも	1本
きゅうり	1/3本
レタス	2~3枚
ミニトマト	適量
プレーンヨーグルト	大さじ2
チーズ	40g
マヨネーズ	大さじ1
塩・こしょう	適量

<作り方>

- ①さつまいもは角切りにして茹で、冷ます。
- ②きゅうり・チーズも角切りにする。
- ③材料を全て混ぜ合わせる。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
191kcal	6.0g	10.3g	0.9g

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
350kcal	15.9g	12.3g	1.8g



※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.27



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ  
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連