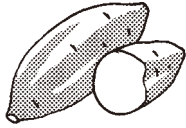


旬の食材
さつまいも



9～11月に旬を迎える、さつまいも。“さつま”というだけあって、鹿児島県が生産量日本一です。さつまいもに含まれる「β-アミラーゼ」という酵素は、ゆっくりと加熱した際に活発に働き甘みを引き出してくれるため、蒸し器などでじっくりと時間をかけて、ふかしてから召し上がることをおすすめします。



ホットサラダ

ハニーマスタードドレッシング

— 材料 (4人前) —

さつまいも	1本
ブロッコリー	1株
しめじ	1株
油	小さじ1
はちみつ	大さじ1
粒マスタード	大さじ1
酢	大さじ1

— 作り方 —

- ① さつまいも、ブロッコリーを柔らかくなるまで茹でる。
- ② フライパンに油を入れ火をつける。しめじを入れ中火で炒める。
- ③ はちみつ、粒マスタード、酢を
- ④ 混ぜ、ドレッシングを作る。さつまいも、ブロッコリー、しめじは温かいまま和え、お皿に盛りつける。上からドレッシングをかけて完成。



さつまいもの レモンクリームパスタ

— 材料 (2人前) —

さつまいも	1本
豚肉	50g
ペンネ	140g
レモン	1個
生クリーム	100ml
牛乳	100ml
塩・こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ2

— 作り方 —

- ① さつまいもは茹でて柔らかくしておく。ペンネを茹で始める。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき火をつける。温まったら豚肉を入れ炒める。
- ③ 豚肉に火が通ったら、さつまいも、生クリーム、牛乳を入れ弱火で温める。フライパンの周り
- ④ がふつふつとしてきたら、すりおろしたレモンの皮、レモン果汁をいれる。ペンネはゆで時間の2分前に取り出し、③へいれる。軽く混ぜ合わせて塩・こしょうで味を調えたらお皿に盛り付け、完成。

兵庫医科大学病院臨床栄養部
管理栄養士の

旬レシピ

今号の
管理栄養士

むとう みどり
武藤 未鳥さん

