

食文化栄養学科の学生3名がレシビを考えました。第3弾。さつまいもとお豆で、不足しがちな食物繊維を！



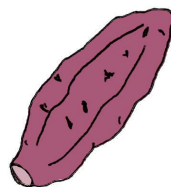
さつまいもスープ

材料(4人分) 1人分 186kcal/ 塩分 1.5g

さつまいも	120g
ミックスビーンズ	50g
玉ねぎ	50g
しめじ	40g
ベーコン(5mm厚さ)	2枚(80g)
オリーブオイル	大さじ1
カットトマト缶	200g
水	450ml
固形コンソメ	1個
塩	1.2g(小さじ1/5)
こしょう	少々
パセリ(乾)	適量

作り方

1. さつまいもを1.5cmの角切り、玉ねぎ、ベーコンは1cmの角切にしておく。
2. 鍋にオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎ、さつまいも、しめじの順番で炒める。
3. 2にカットトマト、固形コンソメ、水、ミックスビーンズ、塩、こしょうを加えて、中火で20分ぐらい煮込む。
4. 器に盛り付けて、パセリをふる。



さつまいもの肉巻き

材料(4人分(12本分)) 1人分 242kcal/ 塩分 0.6g

さつまいも	200g
豚もも肉(薄切り)	300g
サラダ油	大さじ1/2
醤油	小さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1・1/2
コチュジャン	小さじ1(お好みで)



作り方

1. さつまいもは皮をむいて、長さ6cm・1cm角の棒状に切り、水に浸す。
2. 耐熱皿にキッチンペーパーを敷き、水を切ったさつまいもをのせ、ラップをして電子レンジ600Wで2〜3分かける。
3. 豚肉を広げ、2のさつまいもを2本ずつ巻いていく。
4. フライパンに油を入れ、豚肉のつなぎ目が下になるようにおき、全体に焼き目がつくように焼く。
5. 豚肉に火が通ったらAを入れ、よくからめる。照りが出てきたら完成！

さつまいものミニどら焼き

材料(6個分) 1個分 215kcal/ 塩分 0.4g

ホットケーキミックス	150g
卵	1個
牛乳	100ml
はちみつ	大さじ2
さつまいも	1本(約200g)
牛乳	60ml
きび砂糖	大さじ3
塩	0.6g(ひとつまみ)
甘納豆	18g



作り方

- (餡)
1. さつまいもは皮をむき、1cmの輪切りにし、やわらかくなるまで茹でる。
 2. 1の水を切り、砂糖、塩を入れて、マッシャーなどで、つぶす。
 3. 2に牛乳を入れ、弱火で、焦がさないように練る。お好みで、甘納豆を！
- (生地)
1. ボウルに卵と牛乳、はちみつを入れてよくかき混ぜたら、ホットケーキミックスを入れ、練らないように混ぜる。
 2. テフロンのフライパンで、大さじ1の生地を直径7〜8cmに伸ばし、表面にボツボツと穴ができれば、裏返して焼く。
 3. 焼きあがった皮に、餡を入れてはさむ。

【食育豆知識】

みそ汁で一番好きな具は？（5千人アンケート）

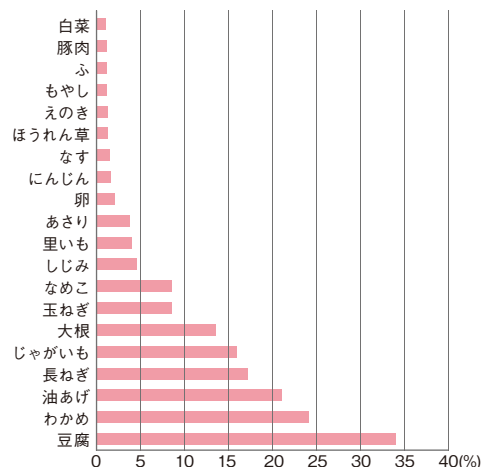
第1位は「豆腐」（33.9%）。全国の10地域のうち8地域で1位を占めています。

2位は「わかめ」（24.1%）。東北、関東、東海、四国で2位、近畿、中国で3位など、「わかめ党」は根強い。

3位は「油あげ」（21.1%）。近畿で2位、北海道、東北、関東、甲信越、四国で3位、東海、九州で4位など、全国でいずれも上位を占めます。

ベスト10のうちの半分は野菜類です。なお、「なめこ」8位、「しじみ」9位となっています。ベスト10入りした具は、地域・年代・性別で大差ありません。

（平成8年 みそ健康づくり委員会 調べ）



【食材豆知識】

■さつま芋（薩摩芋、かんしょ、からいも）

原産はメキシコから南米アンデス山麓といわれる。江戸時代に日本に伝わった。薩摩藩から全国へ広まったことから、この名前がついた。旬は初秋から初冬。

穀類と野菜・果物の両方の顔を持つ

デンプンが多く、エネルギー源として、穀類に匹敵。一方、ビタミンD・Kを除くほとんどのビタミンを含み、鉄、カルシウム、リン、カリウムなどのミネラルも豊富である。ビタミンCの含有量は、イモ類のなかでは最も多く、デンプン粒子に包まれているため、加熱しても壊れにくいのが特徴。肉質の黄色味の強いものには、β-カロテンが豊富に含まれる。また、食物繊維も豊富なので、野菜・果物に匹敵する。

注目される生理作用

組織を傷つけたときに滲出する白い乳汁には緩下作用があり、便通を促進、胃壁の粘

膜を守り、消化を促進する働きがあるとされる。β-カロテンには、強い抗酸化力があり、動脈硬化、ガン、老化などの防止効果が期待される。一方、紅イモに豊富に含まれる赤い色素ポリフェノールであるアントシアニンにも強い抗酸化作用があり、ガン予防に有効とされている。

取り扱いのポイント

収穫後、貯蔵したものの方が甘みは強い。貯蔵中に、デンプン分解酵素が働いて、甘味を呈する糖類が生成してくるため。乾燥しないように新聞紙などに包み、風通しがよく日の当たらない場所で保存する。低温にさらすと、低温障害を起こし、組織が崩れ、黒化するため、冷蔵庫には保存しない。サツマイモはゆでる前によく水にさらしてアクを抜いておくと、煮物は色よくきれいに仕上がる。

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかわかることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを「80kcal=1点」という単位で表し1日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日 = 20点 1600kcal

