

◎メニュー名：豚肉とさつまいの甘辛炒め

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：15分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：532kcal(1人分) | 食塩相当量：1.8g(1人分)

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

ごま	セサミン	エイジングケア	・・・認知症予防
さつまいも	ビタミンC	抗酸化作用	・・・生活習慣病予防
豚肉	たんぱく質	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
豚こま切れ肉	200g
さつまいも	250g
片栗粉	大さじ2
米油	大さじ1
=A=	
酒	大さじ1・1/2
砂糖・しょうゆ・みりん	各大さじ1
白すりごま	小さじ1



作り方

①豚肉は焼く直前に片栗粉をまぶす。さつまいもは厚さ1cmの半月切りにして耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600W）で3分位加熱する。
②フライパンに米油を入れて熱し、豚肉を加えて肉に火が通るまで炒める。さらにさつまいもを加えて炒める。
③②にAをあわせ、ツヤがでるまで炒める。
④器に③を盛りつけ、白すりごまを散らす。

パーフェクトレシピポイント

たんぱく質豊富な豚肉と食物繊維やビタミンCを多く含むさつまいもを使った炒め物に、ごまを加えることで、パーフェクトレシピに。ごまは抗酸化作用のあるセサミンを含むほか、カルシウムやマグネシウムなどのミネラルも多く含んでいます。ごまは皮がかたく吸収率が悪いので、すりごまを選んだり、使う直前にすりつぶすのがおすすめです。
さつまいもは腸内環境を整える食物繊維や抗酸化作用のあるビタミンCを含んでいます。皮付きのまま使ったほうが食物繊維の含有量が多いため、皮をむかずに調理するのがおすすめです。また、ビタミンCは加熱に弱い性質がありますが、さつまいもに含まれるビタミンCはデンプンに包まれているため、比較的加熱に強いのが特徴です。