

◎メニュー名：さつまいもひじきの五目煮

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：25分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：168kcal(1人分) | 食塩相当量：0.9g(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

さつまいも	ビタミンC	抗酸化作用	…認知症予防
ひじき	食物繊維	腸内環境を整える	…生活習慣病予防
ひじき	カルシウム	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
油揚げ	1枚 (30g)
さつまいも	中1/2本 (100g)
人参	20g
生椎茸	1枚 (15g)
ひじき(乾)	大さじ2
サラダ油	小さじ1/2
= A =	
だし汁	150ml
しょうゆ	大さじ1/2
『きびオリゴ』・酒	各小さじ2



作り方

①油揚げは油抜きし、縦半分に切ってから幅7mmの短冊切り。さつまいもは厚さ1cmのいちょう切り。人参は皮をむき、長さ3cmの細切り。生椎茸は石突きを除き、薄切り。 ひじきはパッケージの表記の通りに水で戻し、ザルで水気を切る。
②鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、①を加えて炒める。全体的に油が馴染んだら、さらにAを加えて混ぜて加熱する。沸騰したら弱火にし、時々混ぜながら15分位煮る。
③汁気が少なくなったら、火を止めて器に盛りつける。

パーフェクトレシピポイント

さつまいも、ひじきなど、5種類の食材をだし汁や醤油、『きびオリゴ』で甘辛く煮た一品。『きびオリゴ』のコクや風味、優しい甘さが際立つ、滋味深い味わいです。
さつまいもは、芋類の中でもダントツにビタミンCが多い食材。ビタミンCは長時間の加熱に弱いといわれていますが、さつまいものビタミンCはでんぷんによって保護されるため、加熱しても壊れにくいという性質があります。ひじきはカルシウム・食物繊維に加えてマグネシウムも豊富。カルシウムとともに骨を形成し、体内のさまざまな代謝をサポートする栄養素です。