

健

康

応

国保発!

援

し

シ

ピ



～プラス! 食物繊維～



12月のイチオシ食材は... さつまいも

## 食物繊維クイズ!

Q. さつまいもについて、正しいのはどれでしょう?

- ①「ヤラピン」(切ったときに出てくる乳白色の液体)は加熱しても減少しにくい。
- ②皮ごと食べるとより多くの食物繊維が摂取できる。
- ③水溶性よりも不溶性の食物繊維が多い。

※答えはページの下の方です。

## さつまいもシュウマイ

さつまいもにタネをのせて簡単レンジ調理

エネルギー **232kcal**  
 食塩相当量 **1.1g**  
 野菜使用量 **33g**

食物繊維 **3.4g**

### 【材料】(2人分)

- さつまいも…………… 中 1 本
- 豆苗…………… 40g
- 切干大根(乾燥)… 6g
- コーン(冷凍)… 10g
- エビ…………… 10 尾
- 鶏ひき肉…………… 80g
- しょうが(おろし)… 小さじ 2
- 片栗粉…………… 小さじ 1
- ポン酢…………… 小さじ 4



### 【作り方】

- ①さつまいもを 1cm くらいの厚さで 10 枚の輪切りにし、5 分ほど水にさらしてアク抜きをする。
  - ②豆苗は 1cm くらいの長さ切る。切干大根は水に戻して絞ってから 1cm くらいの長さ切る。
  - ③ボウルに豆苗、切干大根、コーン、鶏ひき肉、しょうが(おろし)、片栗粉を入れてよく混ぜ合わせる。10 等分に分けて肉だねの上にエビを 1 尾ずつのせる。
  - ④水気を切ったさつまいもの上に③の肉だねをのせ、耐熱容器に並べ、濡らしたクッキングペーパーを上からかぶせ、ラップをふわっとかけて、500Wの電子レンジで約 4 分半加熱し、ポン酢をかけたら出来上がり。
- ※さつまいもの大きさによって火の通り加減が違うので、加熱時間の調整をして下さい。

ひき肉とさつまいもの食感のバランスが良くて、とてもおいしかったです。食べすぎちゃうな～。



12月CATV出演者

安岐町

なかの じょうしょう  
中野 浄昭 さん