

旬の野菜レシピ



今回は「さつまいも」だよ
1人分あたり **290Kcal**
100gの野菜がとれるよ!



いも類は主成分がご飯と同じ「炭水化物」。
種類は野菜でも加わりが多いから、ご飯と一緒に食べる時は量を加減してね！いも類 100g はご飯 50g に相当し、80kcal あります。
この他に緑黄色野菜・その他の野菜も一緒に食べましょう。

鶏さつま

290Kcal 塩分 2.8g

①さつま芋を水にさらす



②ひき肉を炒め、さつま芋を煮る



③煮えたら、2~3分蒸らして盛りつける



<作り方>

- ① さつま芋はよく洗って、皮付きのまま 1cm の厚さに切り、塩水または水に 5 分さらす。(変色の防止のため)
- ② 鍋に調味料を入れて中火にかけ、フツフツしたらひき肉を入れる。木べらでほぐしながら、ひき肉の色が変わるまで煮る。
- ③ 水気を切ったさつま芋を加え、分量の水を注ぐ。蓋をして強火で 10 分ほど煮る。さつま芋が柔らかくなったら、全体を混ぜて蓋をし、火を止める。
- ④ 2~3分蒸らしてから器に盛る。

★じゃが芋、里芋、かぼちゃなどでも出来ますよ。

材料 (4人分)

さつま芋 … 2本(400g)
3%の塩水 または水
(1ℓに対して塩 30g)
鶏ひき肉 … 300g
水 … 300ml
みりん … 大1
砂糖 … 大1
酒 … 大1
しょうゆ … 大3

~~~~~火と水にまつわる 知っておきたい用語~~~~~

ひと煮立ちさせる…一度沸騰させ、ひと呼吸おいて火を止める。

びっくり水…麺類や豆などを茹でるとき、沸騰した湯を鎮めるために加える水のこと。さし水とも言う。

水に放す…材料を水に浸して水分を吸収させ、パリッとさせること。

水にさらす…材料を水に浸してあくやえぐみを取り、変色を防ぐこと。

ひたひたの水…鍋に入れた材料が水面からほんの少し出ている状態。 < より多い かぶるくらいの水 < より多い たっぴりの水