

# 生活彩々

## きれいで長生き 副菜小鉢

秋の旬の代表例の一つ、サツマイモはデンプンと食物繊維も多く含む。県健康増進課管理栄養士の村上亜紀さんは「サツマイモのビタミンCは、でんぷんのおかげで加熱しても失われにくい」と話す。野菜やキノコ類などと組み合わせ、おかずとして食卓に取り入れたい。

「三色サラダ」はサツマイモの黄、キュウリの緑、ニンシンの赤の彩りが大切。炒める際に焦げないよう注意する。「マリネ風」はリンゴ酢など酸味が穏やかなものを使うと、まろやかな仕上がりになる。「甘辛炒め」は加熱に電子レンジを活用した、時短メニューだ。

### 食物繊維たっぷり

#### サツマイモ

サツマイモの  
三色サラダ



◎材料(2人分) サツマイモ $\frac{1}{2}$ 本、キュウリ $\frac{1}{2}$ 本、ニンジン $\frac{1}{2}$ 本、油大さじ2、塩、マヨネーズ大さじ1

◎作り方 ①サツマイモは斜め薄切りにした後、縦に細い千切りにする②フライパンに油を引き、①をカリッとなるまで炒める。キッチンペーパーで油を切る③キュウリとニンジンも細い千切りにし、塩小さじ $\frac{1}{2}$ を振ってしばらく置き、水気を切る④②③と塩少々、マヨネーズを混ぜて出上がり。

サツマイモの  
マリネ風



◎材料(2人分) サツマイモ $\frac{1}{2}$ 本、シメジ $\frac{1}{2}$ 房、サラダ油大さじ1、A「酢大さじ3、オリーブ油小さじ1、塩ひとつまみ」

◎作り方 ①サツマイモは半月形に切る。シメジは石突きを落として小房に分ける②フライパンにサラダ油を引き、サツマイモを入れて中に火が通るまで両面を焼く③②を取り出し、同じフライパンにシメジを入れて火が通るまで炒める④②③とAを深めの容器に入れ、冷蔵庫で1時間程度冷やし、味をなじませる。

サツマイモとレン  
コンの甘辛炒め



◎材料(2人分) サツマイモ $\frac{1}{2}$ 本、レンコン7枚、油大さじ1、ごま少々、A「しょうゆ小さじ2、砂糖小さじ2、酒大さじ1」

◎作り方 ①サツマイモ、レンコンは一口大の乱切りにする②①をラップにくるみ、レンジで約3分加熱する③フライパンに油を引き、②を表面に焼き色がつくまで炒める④③にAを入れ、全体に味をつける。ごまをかけて出来上がり。

〈第3金曜日に掲載します〉