

秋の味覚《お芋》をおいしく食べてみませんか？

☆いも炊き

《材料》 ※4人分

さといも	12個
鶏肉一口大	8個
油揚げ	1/2枚(油抜き)
ごぼう	1/2本
にんじん	1/2本
こんにゃく	1/2枚(下ゆで)
さとう	大さじ1.5
みりん	大さじ1.5
しょうゆ	大さじ3
塩	少々
酒	大さじ3
サラダ油	適量



《作り方》

- ①材料は、一口大に切る。
- ②サラダ油で鶏肉や野菜などを炒める。
- ③水を入れ、あくをとりながら煮込む
- ④材料が柔らかくなったら、調味料を入れ、さらに煮込む。

《ひとことメモ》

- ・愛媛の郷土料理！ご家庭の味で秋の味覚を堪能しましょう。
- ・野菜たっぷり、食物繊維もたっぷり！

☆いもご飯

《材料》 ※2人分

米	1合
さつまいも	10cm長さ
黒ごま	少々(お好みで)
塩	小さじ1/2
酒	小さじ1

くりでもOK



《作り方》

- ①さつまいもはさいの目に切る
(切ったあとは水にさらし、軽く湯通し)
- ②米を洗う
- ③炊飯器に米・さつまいも・水
酒・塩を入れ炊飯する。
- ④出来上がりに黒ごまをパラッとふる。

《ひとことメモ》

- ・さつまいもは食物繊維たっぷり。
便秘解消にも・・・

☆ジャーマンポテト

《材料》

じゃがいも	1個
ベーコン	1枚
玉ねぎ	1/4個
塩・こしょう	少々
サラダ油	少々



《作り方》

- ①じゃがいも・玉ねぎは薄くスライスする。
- ②ベーコンは短冊切りにする。
- ③サラダ油で玉ねぎ・じゃがいも
ベーコンの順で炒める。
- ④塩・こしょうで味を整える。
(こしょうはお好みでブラックペッパーでも)

《ひとことメモ》

- ・ジャーマンポテトの仕上げにチーズをのせると、ピザ風に。
- ・卵で包むとオムレツに。主菜になります。
- ・サラダ油をマヨネーズに変えて炒めると“こく”がでます。
- ・じゃがいも、玉ねぎは軽く湯通しすると炒め時間短縮できます。

☆とろろごはん

《材料》

ごはん	適量
長芋	5cm長さ
刻みのり	適量
しょうゆ	適量
わさび	少々(お好みで)



《作り方》

- ①長芋はすりおろす。
- ②ごはんにとろろをかける。
- ③お好みで刻みのり、わさびを・・・
しょうゆをかけて、出来上がり！

《ひとことメモ》

- ・ごはんを麺類に変えてもおいしい。
- ・まぐろの刺身にとろろをかけて山かけにアレンジも。
- ・とろろ単品は「飲み込みやすい」1品です。

【おまけのひとこと】

- ・いも類はカリウムが非常に豊富。体内のナトリウムを調整し、高血圧予防に・・・
- ・いも類は食物繊維も多く、便秘対策には強い味方！
- ・いも類はビタミンB1たっぷり、糖質の代謝に。(ダイエットの味方)
- ・長芋や里芋には消化促進効果の酵素もあり、また滋養強壯の効果もあり。



～ぜひ、皆様のご家庭でもお試しください～

四国がんセンター 栄養管理室