



旬の食材を使ったレシピ

さつまいもとリンゴの甘煮 (2人前)



さつまいもとリンゴの甘さにさわやかなレモンの風味がする一品です。さつまいもは皮ごと使うと彩りもキレイですね。おやつや弁当のおかずにもおすすめです。さつまいもとリンゴには食物繊維が豊富に含まれ、便秘改善の効果があります。その他に血糖値を下げる効果やコレステロール値を下げる効能も期待されます。

作り方

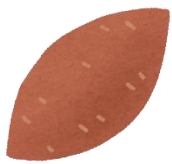
- 1、 さつまいもは表面をよく洗い、1 cmの厚さのいちょう切りにします。3分ほど水にさらし、軽く水気を切ります。
- 2、 りんごは皮をむき、くし切りにし、さらに4~5等分に切ります。
- 3、 鍋にさつまいもを寝かせて並べたら、りんごとAを入れ、落としぶたをして火にかけます。
- 4、 煮立ったらごく弱火にし、30分ほど煮て、皿に盛り付けると完成です。

| 材料 | 分量 |
|-------|--------|
| さつまいも | 120 |
| りんご | 40 |
| A | |
| 水 | 50 |
| 上白糖 | 大さじ2 |
| レモン汁 | 小さじ1/4 |



秋の旬の食材

さつまいも



さつまいもの栄養素といえば、食物繊維です。便秘・美容にも良いとされています。また、ビタミンCも含まれ、風邪予防・免疫カアップなどの健康効果も期待されています。他にも抗酸化作用をもつビタミンE、高血圧予防に役立つカリウムなどを比較的多く含んでいます。

さつまいもは古くなると皮の表面が変色するため、色味が均一でツヤがあり、見た目が綺麗なものが新鮮です。

品種別の用途としては、『紅あずま』は煮物、天ぷら、スイートポテトなどに。『鳴門金時』は焼き芋や天ぷら、大学芋などに。『安納芋』は焼き芋にお勧めの品種です。



夏の疲れをとりましょう！

①休養、睡眠をしっかり取る

疲れをとり、体力を回復させるのは、十分な休養や睡眠です。早めに就寝して、1日の疲れを取り除きましょう。

②1日3食の食事をしっかり食べる

特に朝ごはんは大切です。朝ごはんは1日のエネルギーのもとです。暑いからと言って、食事の回数が減ると栄養不足につながりますので、3回の食事で十分に栄養補給をしましょう。

③良質なたんぱく質とビタミンB1を上手にとる

タンパク質は血液や筋肉など身体を作る材料になる大事な栄養素です。疲労回復や持久力にも欠かせない栄養素で、不足すると疲れやすくなったりします。毎食に肉、魚、卵、乳製品、大豆製品などの消化の良いたんぱく質を取り入れることがポイントです。

また、特に疲れているときは、ビタミンB1などの疲労回復に役立つ栄養を多く含む食品を摂ると良いでしょう。ビタミンB群が多い食材は豚肉やうなぎや卵、豆腐や納豆などの大豆製品や枝豆などがあります。



お食事に関してわからないこと等がありましたら、遠慮なく管理栄養士におたずねください！