

# 料理名 さつまいもとなめこのおろし和え

## 10月の新メニュー



### 材料 (1人分)

|       |      |
|-------|------|
| 大根    | 70g  |
| 生なめこ  | 10g  |
| さつまいも | 30g  |
| 酢     | 5g   |
| 砂糖    | 4g   |
| 塩     | 0.3g |

### 作り方

提案者：調理師 橋田 英明

- ① 酢、砂糖、塩を合わせ、甘酢を作っておきます。
- ② 大根は皮をむいておろしておきます。
- ③ 生なめこは水で洗って茹で、水で冷まし、ザルにあげておきます。
- ④ さつまいもは皮をむいて1.5cmの角切りにして茹でます。  
火が通ったら水で冷まし、ザルにあげておきます。

### 栄養まめ知識 さつまいも

#### ヤラピン

さつまいもを切った時に出る白い液体に含まれています。

- ・胃の粘膜を保護
- ・腸の蠕動運動を促進
- ・便を軟らかくする

等の作用があります。

#### 保存方法

水や低温に弱いため、新聞紙にくるみ、冬は室内で保管するようにしましょう。



# 気になる？ヨーグルトパワー

## ビフィズス菌の作用

腸の中には百種類以上、百兆個以上の腸内細菌が存在します。

ヨーグルトなどに含まれる乳酸菌やビフィズス菌などの有用菌は、食物繊維やオリゴ糖といった物を利用して、エネルギーと有機酸を生成します。

生成された酸により腸管内が酸性になり、有用菌が増殖するのに適した状態に作り変えていきます。酸性下では、有害菌の増殖が抑えられ、腐敗物質や発がん物質の生成を低下させると考えられています。



## カルシウム源

牛乳と同じように、カルシウムを多く含んでいます。

| 100gあたりのカルシウム量 |       |
|----------------|-------|
| 牛乳(コップ1/2杯)    | 110mg |
| ヨーグルト(約1個分)    | 120mg |

## 調味料としても使える

### •食材を軟らかくする効果

乳酸発酵の力で肉を柔らかくしたり、魚の臭みをとったり、うまみを引き出したりする効果がある

### •塩ヨーグルト

「塩ヨーグルト」とは、無糖ヨーグルトに塩を加えたもの。塩麴のように漬け床や調味料として使います。