

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。