



平成26年11月6日

1人分の栄養

エネルギー 124kcal

たんぱく質 5.1g

脂質 3.6g

塩分 0.6g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ44

●さつまいもの白和え●



作り方

- ① さつまいもは角切りに、しめじは小房にわけ、みつばは2~3cmに切り、それぞれ茹でて水気をきっておきます。
- ② 豆腐は茹でて水気をしっかりきり、すりつぶします。麦みそ、砂糖、いりごまを加えて、すり鉢でなめらかになるまで混ぜ合わせ、和え衣を作ります。
- ③ ①の食材を②の和え衣で和えたら出来上がりです。

材料

	2人分
さつまいも(角切り)	70g
しめじ(小房にわけ)	30g
みつば	10g
豆腐	100g
麦みそ	12g
砂糖	8g
いりごま	4g

ワンポイントアドバイス

★さつまいもはビタミンCやカルシウムが多い食品です。ビタミンCは熱に弱く、加熱すると失われやすいのですが、さつまいもに含まれるビタミンCは、でんぷんによって熱から保護され、加熱しても失われにくいのが特徴です。

カルシウムは特に皮の部分に多いので、皮ごと食べられる調理がお勧めです。

食材と豆腐の水きりをしっかり行うことがポイントです！



永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>