

旬

野菜の

いきいき

健康レシピ



今回の食材

かつて「いも」と言えばさといもと言われる程、古くから日本の食卓に登場していました。秋が旬のさといものレシピをお届けします。

さといも



【効能】

ガンや潰瘍の予防 胃腸の働きの活性 便秘解消
肝臓や腎臓の弱り防止 糖尿病 老化防止

里芋には、他のいも類と比較してカリウムが特に多く含まれています。里芋独特のぬめりには、ガラクトンという炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質によるもので、免疫力を高め、ガン細胞の増殖を抑制する効果があるとされています。また、ムチンという成分も含まれ、タンパク質の消化・吸収を高めて胃腸の働きを活性させ、潰瘍の予防も期待できます。

レシピをお届けするのは……



栄養室 室長
いしかわ ともこ
石川 知子
◆専門分野
糖尿病
◆認定資格
管理栄養士
糖尿病療養指導士

メッセージ

当院の特色である「地産地消」で日々患者さんの健康を気遣う献立を提供しております。

“患者さんに食べる喜びを”をモットーに日々取り組んで参ります。

健康レシピ 里芋と貝柱の煮物

《材料》4人分

里芋……………	300g	A { うす口醤油……	大さじ3
干し貝柱……………	30g	酒……………	大さじ3
ほうれん草……………	1/2把	水溶き片栗粉……………	大さじ2
昆布……………	(5×7cm)1枚	柚子の皮(繊維切り)…	少々

《作り方》

1. 鍋に水1ℓと干し貝柱、昆布を入れて3時間ほどおく。
2. ほうれん草は塩少々を入れた熱湯で堅めにゆで、冷水にとって荒熱をとり、水気を絞って4cm長さに切る。
3. 里芋は皮をむき上げ、上下を切り落とし、水にさらす。
4. 別鍋に3を入れ、かぶるぐらいの水を加えて強火にかける。煮立ったら、ゆで湯を捨て、もう一度新しい水からゆでこぼし、ざるに上げる。
5. 1の鍋に里芋を入れ、強火にかける。竹ぐしを刺して手ごたえが残る堅さになったらAの半量を加え、中火でさらに煮る。
6. 竹ぐしがスーッと通るくらいになったら残りのAを加え、軽く煮立てて昆布を取り出す。水溶き片栗粉の様子を見ながら少しずつ加え、とろみをつける。
7. 器に盛り、ほうれん草を添え、柚子を天盛りにする。

＜106Kcal 蛋白質7.3g 脂質0.3g コレステロール11mg 食物繊維2.6g 塩分2.3g＞

