

季

節

の

素

材

で

# 医食同源れしぴ

## さつまいもの香り焼き



おやつにも…

衣をてんぷら粉からホットケーキミックスの粉に変更したり、練乳・その他の甘いソースをかければおやつにもなります。

今回の素材  
さつまいも



今回の材料は「きんぴら芋」です。さつまいもは貯蔵技術の向上により1年中出回っていますが、旬は9月～11月の秋です。

食物繊維が豊富で便秘に効果的と知られていますが、他にもでんぷん、各種ビタミン、ミネラル類も多く含まれています。

そのほかにも豊富な栄養素の作用で、大腸がん、高血圧、糖尿病などの生活習慣病予防に効果的と言われています。

そのさつまいもの効果をさらにアップさせるため、今回良質なタンパクと脂質を豊富に含む黒ゴマをあわせました。

おいしい秋の味覚を食して、夏の疲れを取り健康増進に役立ててください。

## さつまいもの香り焼き

### 材料 (2人分)



さつまいも	20g×6枚
黒ゴマ	20g
市販のてんぷら粉	大さじ2 (18g)
オリーブオイル	大さじ2 (10g)
千切りキャベツ	50g

《1人分あたりの栄養素》  
エネルギー 224kcal

**1** さつまいもを小口切り (厚さ5mm～1cm) に切る。

**2** 耐熱皿にラップをかけて、レンジでさつまいもが中までやわらかくなるまで約4～5分加熱する (500Wレンジ使用の場合)。

**3** てんぷら粉を硬めに水で溶き、さつまいもに衣をつける。

**4** 衣を付けたさつまいもの両面に、黒ゴマをかける。

**5** フライパンにオリーブオイルを入れ、さつまいもを両面焼く (火が通っているので焼き色を付けるだけでよい)。



**6** お皿に千切りキャベツ、さつまいもを盛り付ける。

お好みで  
醤油・マヨネーズ・  
中華ドレッシングを  
かけて召し上がれ

