

給食のレシピ

さわやかな甘酸っぱさがたまらない一品 さつまいものレモン煮



調理方法

1. さつまいもは、洗って皮をむき1.5 cm位の厚さの輪切り(大きいものは半月切り)にし、水にさらしてアク抜きをします。
2. レモンを絞っておきます。
3. 鍋にさつまいもと水を入れ強火にかけます。
4. 煮たったら弱火にし、レモン汁、砂糖、塩を加え煮崩れないように煮含めます。
5. 煮上がったたら、荒熱が取れるまでそのまま置き味をなじませて出来上がりです。

材料(4人分)	調味料	ひとり分
さつまいも 400g	塩 … 小さじ1杯	エネルギー 176kcal
レモン 小さじ2杯	砂糖 … 大さじ4杯	タンパク質 1.29g
水 600cc	糖尿食の方は人口甘味料をお使い下さい。 糖尿食の方が食べられる場合はさつまいも とご飯の量を控えめにして下さい。	カリウム 483mg
	1単位(80kcal) = さつまいも 60g = ご飯 50g	

栄養士さんより

さつまいもを切ったときに出る白い乳液は、ヤラピンという微量成分でこれには便通を促す作用があります。また、さつまいもには食物繊維もたくさん含まれているので便秘予防に効果的な食品といえます。

調理師さんより

さつまいもは煮崩れしやすいので火加減に注意しできれば面取りをして煮て下さい。更にくちなしの実を入れて煮ると色良く綺麗に仕上がります。