

管理栄養士直伝!



HEALTHY RECIPE



しいたけは硬い部分を除けば  
石づきも軸も食べられる

## さつまいもときのこの タッカルビ

### 材料 (2人分)

|        |             |
|--------|-------------|
| 鶏もも肉   | 1枚 (250g)   |
| さつまいも  | 1/2本 (125g) |
| 玉ねぎ    | 1/2個 (100g) |
| しめじ    | 1袋 (100g)   |
| しいたけ   | 3個 (45g)    |
| ごま油    | 大さじ1/2      |
| コチュジャン | 大さじ2        |
| ケチャップ  | 大さじ1        |
| A 酒    | 大さじ1        |
| 砂糖     | 大さじ1        |
| 塩      | 少々          |

### 作り方

- 1 鶏もも肉をひと口大に切る。さつまいもは短冊切りに、玉ねぎはくし切りにする。しめじは手でほぐし、しいたけは軸も含めて薄切りにする。Aは混ぜ合わせておく。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火にかけ、鶏肉を入れて炒める。半分くらい火が通ったら、さつまいもと玉ねぎを加えて5分ほど炒める。
- 3 しめじとしいたけを加えて炒め合わせ、全体に火が通ったらAを加えて味をととのえる。

### MEMO

きのこに多く含まれるβ-グルカン(β-Dグルカン)は食物繊維の一種で、免疫力を高めたり、アレルギーの予防・改善やコレステロールを下げるなどの効果が期待できます。また、腸内をきれいにする効果もあるので、大腸がんの予防にも役立つといわれています。



1人分  
455kcal  
食塩相当量  
2.5g

## 鮭とさつまいもときのこの豆乳シチュー

### 材料 (2人分)

|       |             |     |       |
|-------|-------------|-----|-------|
| 鮭     | 2切れ (200g)  | 薄力粉 | 大さじ2  |
| さつまいも | 1/2本 (125g) | だし汁 | 200mL |
| 玉ねぎ   | 1/2個 (100g) | みそ  | 大さじ1  |
| まいたけ  | 1袋 (100g)   | A 塩 | 少々    |
| しめじ   | 1/2袋 (50g)  | 豆乳  | 200mL |
| バター   | 10g         |     |       |

### 作り方

- 1 鮭はひと口大に切る。さつまいもは1cm厚さのいちょう切りに、玉ねぎは乱切りにする。まいたけとしめじは手でほぐしておく。
- 2 鍋にバターを入れて中火にかけ、鮭とさつまいも、玉ねぎを入れて2分ほど焼く。片面が焼けたら裏返し、まいたけ、しめじを加えて炒める。全体に油が回ったら、薄力粉を加えて全体になじませ、粉っぽさがなくなったら火を止める。
- 3 だし汁を加えてふたをし、弱めの中火で5分ほど煮る。全体に火が通ったらAを加え、沸騰しないように3分ほど温める。器に盛り、好みでパセリ(分量外)をふる。



さつまいもは皮にも栄養が豊富

### MEMO

さつまいもの皮には、抗酸化作用が期待できるポリフェノールの一種であるクロロゲン酸とアントシアニンが豊富に含まれます。それぞれ活性酸素の動きを抑制する効果があるといわれています。



1人分  
369kcal  
食塩相当量  
1.8g

料理/柴田 真希(管理栄養士・料理家) 撮影/栗山 サトル スタyling/大原 美穂

共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧ください!

