

からだにうれしい
レシピ

10

October

さつまいも

～ Sweet potato ～

健康ポイント ▶ 豊富なビタミンCで美と健康を叶える

- 水溶性食物繊維と不溶性食物繊維が腸内環境を整える。
- ビタミンCががんの発生原因のでもある活性酸素の発生を抑制。
- 美肌効果！肌のシミ対策に効果的なビタミンCがりんごの約5倍。

調理例

さつまいもと鶏肉のさっぱり煮

材料 (2人分)

- さつまいも…1本 ○鶏肉…150g ○大根…1/3本
- だし汁…150ml ○醤油…大さじ2 ○酢…大さじ2
- 砂糖…大さじ2 ○大葉…1/2枚(お好みで)

作り方

- 01 さつまいもを食べやすい大きさに切って、10分ほど水にさらしたら、水を切って電子レンジで3分間加熱する。
- 02 鶏肉を食べやすい大きさに切って、塩胡椒をして焦げ目がつく程度に焼く。
- 03 02にさつまいもと調味料を加え、肉に火が通るまで5分ほど弱火で煮る。
- 04 水気を切った大根おろしと、大葉をお好みでトッピングしたら出来上がり！

