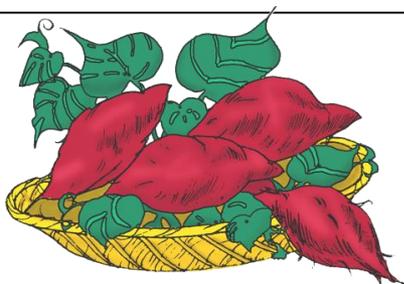


豚肉とさつまいものうま煮

(南丹保健所管内
食生活改善推進員連絡協議会)

材料／2人分

豚ばら肉	50g	
さつまいも	100g	
しいたけ(乾)	1枚	
ねぎ	50g	
さやいんげん	10g	
A	だし汁	1/2カップ
	しょうゆ	大さじ1/2
	砂糖	大さじ1/4
	塩	少々
サラダ油	大さじ1/4	
ごま油	小さじ1/2	



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.9

作り方

- ① 豚ばら肉は一口大に切る。
- ② さつまいもは乱切りにして水にさらし、水気をきる。
- ③ しいたけはもどして軸を取り、食べやすい大きさに切る。
- ④ ねぎは3cm長さのぶつ切りにする。
- ⑤ さやいんげんはさっとゆでて4cm長さに切る。
- ⑥ 鍋にサラダ油を熱して①を炒め肉に火が通ったら②③④を加えて炒め合わせる。
- ⑦ ⑥にAを入れてひと煮立ちさせ、アクを取りながらさつまいもが軟らかくなるまで弱火で煮る。さらに⑤を加えて汁気を煮詰めごま油をまわし入れてひと混ぜする。

このメニューで
とれる野菜と
いもの量

81g



きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)



炊飯器でできる秋の味覚ケーキ

(内田里美さん)

材料／炊飯器1台分(6切れ分)

ホットケーキミックス
200g
さつまいも(もしくはかぼちゃ)
100g
牛乳
1カップ
卵
1個
サラダ油
大さじ1



栗を入れても
美味しいよ!

このメニューで
とれるものの量

15g



作り方

- ① さつまいもを1cm角のサイコロに切り、レンジで1分加熱する。
- ② 炊飯器に材料を全部溶き混ぜて入れ、普通にスイッチを入れ炊く。



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.10

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)



スイートポテトサラダ

(南丹市立美山学校給食共同調理場)

材料／2人分

さつまいも	100g
にんじん	30g
ホールコーン	10g
グリーンピース	10g
レーズン	5g
チーズ	15g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① さつまいもは皮を厚めにおいて1.5cm角に切り、水にさらしゆがく。
- ② にんじんはさいの目切りにし、ゆがく。
- ③ ホールコーン、グリーンピース、レーズンもゆがく。
- ④ 冷ました①②③とチーズに、マヨネーズと塩、こしょうを加え、和える。

さつまいもの
南丹地域の旬は
10～11月!

このメニューで
とれる野菜と
いもの量

70g



なんたん・かんたん・
やさしい料理 カードNo.22

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)



芋ようかん

(南丹市立日吉中央保育所給食レシピより)

材料／10～12切れ分

さつまいも 700g

砂糖 70g

(さつまいもの甘さによって調節する)

塩 少々

寒天 5g

(寒天の種類によってできあがりの固さが少し変わります)

水 300ml

作り方

- ① さつまいもはゆがいて、熱いうちにつぶしておく。
- ② 鍋に水と寒天を入れ、少しふやかしてから火にかけて、沸騰したら弱火にして、かき混ぜながらよく煮溶かす。砂糖を加え、さらに弱火で煮る。
- ③ ①のさつまいもを弱火にかけながら②を少しずつ入れ、よく混ぜ合わせながら練る。塩も加え混ぜ合わせる。
- ④ ③を少しさまして、水でぬらしたバットに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

このメニューでとれるいもの量

140g



なんたん・かたん・
やさしい料理 カードNo.36

きょうと健康長寿推進南丹地域府民会議
食環境部会(事務局 京都府南丹保健所)





ごまポテト

材料（2人分）

さつまいも	...	140g
砂糖	...	小さじ1と1/2
薄口しょうゆ	...	小さじ1/2
バター	...	小さじ1/2
いりごま	...	小さじ1



作り方

- ①さつまいもは乱切りなど食べやすい大きさに切り、水にさらしてゆでる。
- ②温かいうちに、バター・砂糖・薄口しょうゆで和える。
- ③いりごまを加え、混ぜ合わせる。

このメニューでとれる野菜の量

70g



バターの風味でおいしいです。
おやつにもぴったりです！



1人分の栄養価: エネルギー **119Kcal** 塩分**0.3g**