

— 秋が旬のさつまいも —

ウェルネスレシピ 肉巻きおさつ

さつまいもの旬:10月~1月

旬の食べ物は、新鮮でおいしいだけでなく、栄養価も高くなります。さつまいもには食物繊維やビタミンCが多く含まれ、便通やお肌の調子を整える働きがあります。さつまいもの皮には抗酸化作用の高いアントシアニン、歯や骨を作るカルシウムが多く含まれているため、皮ごと食べるのがおすすめです。

※さつまいもは血糖値の上昇がゆるやかな食品（低GI食品）ですが、糖質が多いため食べ過ぎには注意しましょう



このレシピの
塩分量
0.5g/1人

材料(2人分)

豚ロース肉	120g	A	酢	小さじ1
さつまいも	100g		砂糖	小さじ1
片栗粉	大さじ1/2		しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ1/2		みりん	小さじ1
			こしょう	少々
			レタス(分量外)	

作り方

- ①さつまいもをよく洗い、3~4cmの長さ・2cm幅の拍子木切りにする。耐熱皿に入れてラップをし、電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ②豚肉に片栗粉をまぶしてさつまいもを乗せて巻く。
- ③フライパンに油を熱し、②を入れて転がしながら焼く。
- ④③にAの調味料を加えて絡め、こしょうをかける。
- ⑤レタスを添え、盛り付けたら完成。

健康のためには運動も大切!

アプリのダウンロードはコチラ→

「ウェルネス京丹波ポイント事業」で歩いてポイントを貯め、景品をゲットしよう!



詳細はこちら
(京丹波町ホームページ)



iOS版



Android版



お問い合わせ先

京丹波町健康福祉部健康推進課 TEL:0771-86-1800(瑞穂保健福祉センター内)