



健幸コラム vol.11

旬を味わおう

一秋が旬のさつまいも一

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

ウェルネスレシピ 肉巻きおさつ



材料(2人分)

豚ロース肉 ······ 120g さつまいも ……… 100g 片栗粉 ……… 大さじ1/2 サラダ油 ……… 小さじ1/2

Α	- 酢	小さじ1
	- 酢 ········· 砂糖 ········ しょうゆ ······ - みりん ······	小さじ1
	しょうゆ	小さじ1
	- 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。

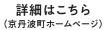
健康のためには運動も大切!

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!













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)