

さつまいもと豚肉の甘辛炒め



材料・分量（1人分）

- ・さつまいも・・・50g
- ・舞茸・・・20g
- ・豚薄切り肉・・・60g
- ・酒・・・2g
- ・こしょう・・・0.1g
- ・油・・・2g
- ・醤油・・・8g
- ・酒・・・8g
- ・みりん・・・8g
- ・葱・・・5g
- ・ごま・・・1g

作り方

1. さつまいもは半月形に切り、水にさらし、アクを抜き、下茹でしておく。
2. 舞茸は食べやすい大きさに裂く。豚もも肉は食べやすい大きさに切り、酒とこしょうで下味をつけておく。
3. フライパンに、油を敷き、2の肉、舞茸、1のさつまいも炒め、醤油、酒、みりんで味をつける。
4. 3を皿に盛り付け、小口切りにした葱とごまをふりかけ、完成。

栄養量（1人分）

熱量220kcal、たん白質15.1g、脂質6.4g、炭水化物21.8g、カリウム563mg、リン196mg、食塩1.2g

さつまいもは、ヒルガオ科の植物で、普段私たちが食べているのはその塊根です。17世紀の初頭に、ポルトガル人によって薩摩の国（現在の鹿児島県）にもたらされたのが、さつまいもの名前の由来です。従来は暖かい風土の穀物ですが、今では日本全国で栽培されています。最近は貯蔵技術が完備しているため、年間を通して出回っていますが、本来の旬は9～11月です。

さつまいもは、でんぷんと糖분을豊富に含んでいるため、焼いもにして食べると、甘くホクホクしていておいしく頂けますが、煮る、蒸す、揚げるなど、様々な料理にも利用できる便利な食材です。また、便秘に利くと言われていますが、さつまいもの食物繊維が腸を刺激し、腸の働きを活発にしてくれるだけではなく、皮に含まれる『ヤラピン』という成分が便の排出を良くしてくれていますので、皮ごと食べることが勧められています。しかし、下記の通り炭水化物とカリウムが多くなっています。1日50gを目安に食べましょう。

《100g中の栄養量》

	熱量(kcal)	水分(g)	蛋白質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	カリウム(mg)	食物繊維(mg)
生	132	66.1	1.2	0.2	31.5	470	2.3
蒸し切干	303	22.2	3.1	0.6	71.9	980	5.9