



いもたき

★材料（4人分）★



エネルギー113Kcal 脂質3.6g 塩分1.2g

- さといも・・・・・・・・200g
- 干しいたけ・・・・・・・・5g
- 鶏肉・・・・・・・・60g
- 厚揚げ・・・・・・・・120g
- にんじん・・・・・・・・25g
- ごぼう・・・・・・・・60g
- 板こんにゃく・・・・・・・・100g
- もやし・・・・・・・・100g
- ねぎ・・・・・・・・25g
- 煮干（だし用）・・・・10g
- うすくちしょうゆ・・大さじ1強(20g)
- こいくちしょうゆ・・小さじ2(12g)
- さとう・・・・・・・・大さじ1(10g)
- みりん・・・・・・・・小さじ1(6g)
- 水・・・・・・・・300cc

★作り方★

- ①煮干でだし汁をとっておく。
- ②さといもは皮をむき、下ゆでしぬめりをとっておく。
- ③こんにゃくはゆでて、食べやすい大きさに切る。ごぼうはささがき、厚揚げと他の野菜は一口大の大きさに切る。
- ④さといも・鶏肉をだし汁で煮る。
- ⑤火が通ったら、調味料を加え、他の野菜も入れ煮込み、味を調える。



★ さといも ★



さといもは親いもから子いも、孫いもと増えていくので、子孫繁栄の縁起のよい食べ物としてお祝いの料理などによく利用されます。さといもは、愛媛県東予地方でたくさん栽培されています。

西条市の加茂川や中山川の河川敷で食べられているいもたきは有名です。

★献立例★



ひじきごはん・いもたき
いわしのかば焼き・梅肉和え・牛乳



栄養士からのコメント

さといものヌルヌルは、食物繊維で腸のかべを刺激し便秘を防ぐ働きがあります。

旬：9月～10月