



さといも団子の あんかけ

★材料（4人分）★



エネルギー141Kcal 脂質6.4g 塩分0.6g

- さといも・・・・・・・・・・260g
- えびむき身・・・・・・・・・・50g
- きくらげ・・・・・・・・・・1枚
- ごま・・・・・・・・・・5g
- えだまめむき身・・・・・・・・25g
- 塩・・・・・・・・・・少々
- でんぷん・・・・・・・・・・適量
- 油（揚げ用）・・・・・・・・適量
- A { うすくちしょうゆ・・小さじ1強(9g)
- みりん・・・・・・・・・・小さじ1(6g)
- 酒・・・・・・・・・・小さじ1(5g)
- だし汁・・・・・・・・・・60cc
- でんぷん・・・・・・・・・・少々

★作り方★

- ①さといもは皮をむき、柔らかくゆで、熱いうちにつぶす。
- ②えび・きくらげ・えだまめは塩ゆでして、①と塩・ごまを混ぜる。
- ③適当な大きさに丸めてでんぷんをつけて、油で揚げる。
- ④Aを合わせて、あんを作り、揚げた団子にかける。



★ さといも ★



★献立例★



ごはん・さといも団子のあんかけ
ポイルキャベツ・沢煮わん
アーモンドとっと・牛乳

さといもの原産地は、インドから東南アジアにかけてで、日本には稲作より早く、縄文時代に中国から伝わりました。江戸時代にさつまいもが普及するまで、長い間、主食として食べられていました。北海道以外は全国的に栽培され、貯蔵がきくので年中出回っています。



栄養士からのコメント

さといもの主な成分は炭水化物で、熱や力のもとになる黄色の食べ物の仲間です。食物繊維が多いので、便秘を防ぐ効果が期待できます。

旬：9月～10月