

【第67回／平成28年度10月】

秋の旬きんぴらを紹介します。

今月は、きのこ、さつまいもを使った秋を感じるきんぴらです。

旬の食材は、1年の中で最も美味しく、価格も安くなり手に入りやすいことはもちろんのこと、他の時期と比べ栄養価も高いということが知られています。

また、日本特有の四季を感じられるのも旬食材の特徴です。使用した食材は、旬を問わず、年中いつでも店頭で並んでいる食材ですが、栄養もたっぷりで美味しく食べられる旬の時期に、ぜひお試しください。



秋の旬きんぴら

材 料(4人分)

しめじ	1株半(170g)	しょうゆ	大さじ1
さつまいも	60g	みりん	大さじ1
ピーマン	45g	ごま油	大さじ1
にんじん	45g	白ごま	少々

＝作り方＝

1. しめじは、食べやすい大きさにほぐす。さつまいも、ピーマン、にんじんは、千切りにする。
2. 1を耐熱容器に入れラップをして、電子レンジ(600w)で2分加熱し、上下を入れ替えるように混ぜてから、もう2分加熱する。
3. 熱したフライパンにごま油を引き、2を加えて炒める。全体に油が回ったら、みりん、しょうゆを加えて、全体になじませる。
4. 器にもって、ごまを振りかけて出来上がり。

※栄養成分※

カロリー	89kcal
タンパク質	2.3g
脂質	4.4g
炭水化物	11.1g
カルシウム	36mg
鉄分	0.6mg
塩分	0.7g
食物繊維	2.8g

