



甘いのにカロリーは控えめ 秋の味覚 さつまいも

さつまいもは、食物繊維やビタミン、カリウムなどを豊富に含んだ栄養価の高い野菜。特にビタミンCの含有量は、イモ類のなかでは最も多く、1本でリンゴの5倍以上とされています。主成分は糖質ですが、脂質はほとんど含まれていないため、加熱すると甘味は増すのに、カロリーは控えめというところも女性に人気のポイント。

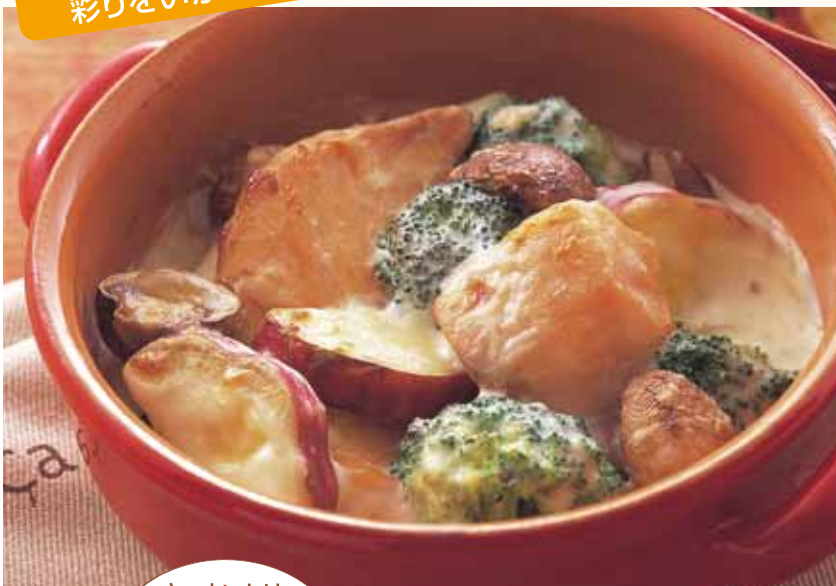
健康や美容に役立つ成分をたっぷり含んでいるさつまいもは、お通じを改善してくれたり、コレステロールを下げたりと私たちの強い味方です。



Cooking Recipe

大ぶりに切った具の味と
彩りをいかした一品!

サケとさつまいものグラタン



調理時間 21~40分
1人分 409kcal

材料【4人分】

- サケ(甘塩)..... 2切れ(200g)
- バター..... 10g
- さつまいも..... 200g
- ブロッコリー..... 1株(400g)
- ブラウンマッシュルーム..... 1パック(100g)
- たまねぎ..... 1/2個(100g)
- バター..... 30g
- 小麦粉..... 大さじ3
- 牛乳..... カップ2
- A「スープの素..... 大さじ1/2
- こしょう..... 少々
- 生クリーム..... 大さじ3

さつまいもは皮の部分が特に栄養価が高いため、ぜひ皮ごと味わってみましょう。



〈作り方〉

- 1 さつまいもは皮付きのまま1cm厚さの半月切りにし、水にさらします。ブロッコリーは小房に分けます。両方を皿にのせてラップをし、電子レンジで4~5分加熱します。マッシュルームは縦半分に切ります。
- 2 たまねぎは薄切りに、サケは皮と骨をとり、ひと口大に切ります。
- 3 フライパンにバター10gを溶かし、サケを両面色よく焼いて、とり出します。汚れをふき、バター30gを足します。
- 4 たまねぎを加えて中火で炒め、しんなりしたら小麦粉を加えて混ぜ、約1分炒めます。続いて、牛乳を少しずつ加えながら、ダマができないようによく混ぜます。とろみが出てきたら、1で作ったものとサケを入れて、Aで調理し、生クリームを加えて火を止めます。
- 5 耐熱容器に入れ、220℃(ガスファン付き200℃)のオーブンで7~8分焼きます。