

# 野菜まるごと！使いきりレシピ

## ～さといも編～



\*さといも 1個 50g目安

作りやすさは◎○△の  
三段階で示したよ。  
参考にしてね！



富士市食育キャラクター  
むすびん

### さといもと豚肉のオイスター炒め (作りやすさ：○)

#### 材料 (2人分)

さといも	3個
赤パプリカ	100g
豚バラ薄切り肉	60g
片栗粉	大さじ1
塩	小さじ1/3
油	大さじ1
A { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
オイスターソース	小さじ2
ごま油	小さじ1
すりごま (白)	大さじ1

#### 作り方

- ①さといもはよく洗って皮付きのまま竹串が通るまで15分ほど茹でる。取り出して粗熱が取れたら皮をむき、一口大に切る。赤パプリカは一口大の乱切りにする。
- ②豚肉は2cm幅に切り、塩、片栗粉の順に揉みこむ。
- ③フライパンに油をひき、豚肉を広げ中火にかけ火が通るまで焼いたら油をふき取る。さといもとパプリカを加えて約3分炒める。Aを加えてサッと炒め、器に盛り、すりごまをふったらできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	256kcal	たんぱく質	7.5g	脂質	16.7g	食物繊維	3.0g
カルシウム	70mg	鉄	1.4mg	食塩相当量	2.8g		

### さといもの南蛮煮 (作りやすさ：○)

#### 材料 (2人分)

さといも	3個
こんにゃく	50g
ごぼう	1/4本
にんじん	20g
豚もも肉 (こま)	80g
油	小さじ1
だし汁	200ml
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
みそ	大さじ1・1/2
根深ねぎ	20g
七味唐辛子	適量

#### 作り方

- ①こんにゃくは角切りにし、下茹でする。さといもは皮をむき塩でもみ、ぬめりをとりよく水ですすぐ。ごぼう・にんじんは洗って皮をむく。
- ②さといも・ごぼう・にんじんは乱切り、根深ねぎは薄い小口切りにする。
- ③鍋に油を入れ、肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら、ごぼう・にんじん・さといも・こんにゃくを入れてさらに炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤煮立ったらあくをとり、酒・砂糖・みそを入れて煮込み、味をととのえる。
- ⑥根深ねぎ・七味唐辛子を入れたらできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	218kcal	たんぱく質	11.2g	脂質	8.7g	食物繊維	4.4g
カルシウム	50mg	鉄	1.4mg	食塩相当量	0.9g		

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

※裏面にもレシピが載っています。

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

## さといものねぎ塩炒め (作りやすさ：◎)

### 材料 (2人分)

さといも	3~4個
葉ねぎ	4本分
油	大さじ1
水	大さじ1
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々

### 作り方

- ①さといもをよく洗い、皮付きのまま竹串が通るまで15分ほど茹でる。取り出して粗熱が取れたら皮をむき、一口大に切る。葉ねぎは小口切りにする。
- ②フライパンに葉ねぎと油を入れ、弱火にかける。ねぎがトロツとして油に香りがつくまで炒める。
- ③さといもを加え、水と塩を加えて全体がねっとりするまで中火で炒める。器に盛り、黒こしょうを少々ふってできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	134kcal	たんぱく質	2.3g	脂質	6.2g	食物繊維	3.5g
カルシウム	18mg	鉄	0.8mg	食塩相当量	1.0g		

## さといもと厚揚げの梅みそサラダ (作りやすさ：△)

### 材料 (2人分)

さといも	3個
厚揚げ	120g
水菜	60g
ツナ缶	1缶
焼きのり	1枚
ごま油	大さじ1/2
水	大さじ3
A 梅干し (梅肉)	1個分
ごま油	大さじ2
みそ	大さじ1
酢	小さじ1
こしょう	少々

### 作り方

- ①さといもはよく洗って皮付きのまま下茹でする。粗熱が取れたら皮をむき、7~8mm厚さの輪切りにする。
- ②厚揚げは横半分、縦1cm幅に切る。
- ③水菜は3cm長さに切り、洗って水気を切る。焼きのりは手でちぎる。ツナ缶は汁を切る。梅干しは種を除き、包丁でたたく。
- ④フライパンにごま油を中火で熱し、厚揚げを入れて、両面に焼き色が付いたら取り出す。続けてさといもを入れて焼く。焼き色が付いたら裏返し、水を加え蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑤ボウルにAを混ぜ、③④を入れて和えたらできあがり。



#### ●1人分の栄養価

エネルギー	316kcal	たんぱく質	15.4g	脂質	22.5g	食物繊維	4.3g
カルシウム	230mg	鉄	3.3mg	食塩相当量	1.7g		

## さといもの豆知識

### 《選び方》

さといもは固く、皮はしま模様がくっきり見えていて、しっとりとした湿っているものが新鮮な目安です。

### 《保存方法》

皮付きのさといもは低温と乾燥に弱いので新聞紙などに包み、風通しの良いところで保存するのがおすすめです。

