☆新じゃが de 大学いも☆

旬の食材“新じゃが”を使った、甘～くて美味しい和のスイーツ☆揚げないで作るのでヘルシーです！

材料／2人分

・新じゃがいも	300g
・白ごま	小さじ2
【A】	
・きび砂糖	大さじ3
・水	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうゆ	小さじ2

1人分　211kcal

揚げると284kcalとなり、＋73kcal
(18分のウォーキング分)となります。

作り方

① 新じゃがいもはよく洗い、皮をむかずに半分に切る。
② キッチンペーパーを水で濡らしたものに①を入れて包み、電子レンジ500wで5～6分加熱する。
(つまようじを刺してみて、スッと刺さるようなら加熱されています。)
③ 【A】の材料をフライパンで煮詰め、少しとろみが出てきたら②を入れてからめる。
④ 火を止めて、白ごまを入れて混ぜ合わせたら出来上がり！

旬の食材　新じゃがいも

じゃがいもには、でんぷんやカリウムが多く含まれています！

じゃがいものでんぷんには
‘ペクチン’が
多く含まれている。

水分を吸着すると、刺激物
から消化器の壁を守る。

腸の働きが良くなるので
便通が良くなる！！

でんぷん

カリウム

体内の不要なナトリウムを排出

血圧を下げる

体内水分量の調節を行う

むくみ解消！！

メディカルプラザ札幌健診クリニック　管理栄養士　小倉絵美

http://medical-plaza.jp/contents/recipe/index.html にて過去のレシピも公開中！！