

～健やかで幸せな食卓を～2月号 体にやさしい健幸レシピ

健康な体づくりに日々の食事は欠かせません。生活習慣病の予防、体力の維持、免疫力の向上、質の良い睡眠などあらゆるところで食が関わります。

地元食材を上手に食卓に取り入れ、バランスよく食べ、健やかな毎日を過ごしましょう。

今月の地元食材：ヤーコン

『ヤーコンのバターしょうゆ煮』

【材料（4人分）】

ヤーコン	小さいもの4個
オリーブオイル	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
バター	10g
塩・こしょう	少々

【レシピ】

①ヤーコンは皮を剥いて、3mm厚さの輪切りにして水にさらしておく。

（大きめの場合は縦半分にして半月切りに）

②鍋にオリーブオイルを入れ、水切りしたヤーコンを入れる。塩こしょうを振り入れて炒め、ふたをして2分位蒸し煮にする。

③しょうゆ、バターを加えてさらに煮て、水分がなくなりつや良くできれば完成。

栄養成分（1人分）

エネルギー 80kcal

野菜の量 80g

塩分 0.5g

問い合わせ先 村田町保健センター

電話 83-2312

【シャキシャキ野菜で生活習慣病を予防しよう】

ヤーコンは他の芋類に比べデンプンをほとんど含まないため、カロリーが低めです。

またヤーコンに含まれるフラクトオリゴ糖は、分解されずに大腸まで届くため、食後の血糖値への影響は砂糖と比べて少ないと言われています。ヤーコンは生でも美味しく食べられます。食感が気になる場合は皮を剥き、アクが強い場合は水にさらして使いましょう。

～保健推進員おすすめポイント～

ヤーコンは村田町で栽培している農家さん、家庭菜園の方が多いと思います。きんぴら風にするのが一般的ですが、今回はバター・しょうゆ味に煮てみました。

右／千葉公子さん
左／柴崎睦子さん

