

廿日市・大竹の旬を食べよう

地産地消で おいしい健康レシピ



廿日市市・大竹市で活動する食生活改善推進員がオススメする、
地元の旬の農産物を使ったレシピを紹介します。

栄養と下処理
のポイント

サトイモのねばりの成分は、胃や腸の粘膜を保護し、血糖値の上昇を抑える働きがあるといわれています。皮をむくときに一度洗い、少し乾かすとぬめりがでにくく手がかゆくなりにくいです。泥付きのまま新聞紙にくるみ、乾燥させないように気を付けて常温で保存しましょう。

・ 今月の食材 ・



サトイモ

レシピ1

ほくほくサトイモコロッケ

栄養価(1人分) エネルギー:279kcal 塩分:1.3g



材料 (4人分)

サトイモ	350g
タマネギ	150g
合いびき肉	100g
コンソメ顆粒	大さじ1
塩こしょう	少々
サラダ油	小さじ1弱
<衣>	
薄力粉	大さじ2強
溶き卵	1個
パン粉	大さじ2強
揚げ油	適量
フリルレタス	適量
ミニトマト	適量

作り方

- ① サトイモは皮をむき、一口大に切って水にさらす。タマネギは粗みじん切りにする。
- ② サトイモを耐熱容器に入れてラップをかけて、600Wの電子レンジでやわらかくなるまで約5分加熱する。熱いうちにサトイモをつぶす。
- ③ 中火に熱したフライパンにサラダ油をひき、タマネギを入れて炒める。しんなりしたら合いびき肉、塩こしょう、コンソメ顆粒を入れて火が通るまで炒める。
- ④ ボウルに②と③を入れて混ぜる。粗熱がとれたら小判型に形成する。
- ⑤ 薄力粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつける。
- ⑥ 鍋の底から3cmほどの揚げ油を入れ、180°Cに熱し、⑤を入れる。5分ほど揚げ、きつね色になったら取り出す。
- ⑦ お皿にフリルレタス、トマトを添え、⑥を盛り付け完成。



レシピ2

フライドサトイモ

栄養価(1人分) エネルギー:113kcal 塩分:0.2g



材料 (4人分)

サトイモ	6個(300g)
片栗粉	大さじ4
塩	少々
油	適量



作り方

- ① サトイモの皮をむき、くし形になるように6~8等分に切って水にさらす。
- ② キッチンペーパーでしっかり水分をふきとり、片栗粉と塩を入れたポリ袋に入れて振る。
- ③ サトイモ同士がくっついていたら分けて、全体に粉がつくようにする。
- ④ ③を180°Cの油で揚げる。表面に少し焦げ目がついたら取り出し、塩少々を振って完成。



紹介してくれた『吉和ヘルスマイトグループ』の方々

(左から) 児玉啓子さん 鈴政英子さん 木村律子さん
益本美子さん 宮本千鶴子さん

食生活改善推進員(ヘルスマイト)って?

食生活改善推進員は、食を中心とした地域で様々な活動をしている健康づくりボランティア団体です。野菜を使ったバランスのとれた食事や減塩の工夫など生活習慣病予防や低栄養予防、また地産地消や郷土料理の伝承といった観点から、料理教室などを通して地域に健康づくりを伝える活動を行っています。現在、仲間となって楽しく一緒に活動する会員を募集しています。詳しくは、下記までご連絡ください。

「吉和ヘルスマイトグループ」では会員を募集しています!

みなさん一緒に参加しませんか? ご希望の方は【吉和支所 市民福祉係 TEL: 0829-77-2113】

■レシピ等お問い合わせ先:廿日市市健康福祉部健康福祉総務課 ☎(0829)20-1610

廿日市市食生活改善推進員
のHPはコチラ

廿日市食推