

い～な！ごはん

さつまいの旬は、9月上旬～12月下旬ごろ。ほどよい甘みがあり、料理はもちろん、デザートにも幅広く利用できる人気の食材です。食物繊維、ビタミンB1、C、E、カリウムなども豊富に含まれています。特に、さつまいのビタミンCは、リンゴの5倍以上と多く、でんぷんによって守られているため熱に強く、加熱調理による損失が少ないのが特徴です。

この時期食べたくなるさつまいをたっぷり使い、調理工程の多いドリアをフライパン一つで作ります。お好みで、同じく秋の味覚のきのこ類や彩りでブロッコリー等を加えてアレンジしてもよいです。

簡単さつまいたっぷりクリームドリア



【材料（2～3人分）】

さつまい・・・1本	鶏もも肉・・・1枚
玉ねぎ・・・1/2個	ご飯・・・300g
牛乳・・・300cc	ピザ用チーズ・・・60g
小麦粉・・・大さじ3	バター・・・30g（なければ、サラダ油 大さじ1）
チキンコンソメの素・・・1個	塩・こしょう・・・各適宜

- ① さつまいはよく洗って、皮つきのまま縦4等分に切ってから、横に薄切りにする。水に3分ほどさらしてザルに上げ、水気を切る。鶏肉は小さめの一口大に切って、塩・こしょう各少々をふる。玉ねぎは皮をむいて、みじん切りにする。
- ② フライパンにバターを入れて中火で熱し、鶏肉を皮目を下にして並べ、こんがり焼き色がつくまで5分位ずつ焼く。さつまいと玉ねぎを加えて炒め合わせる。玉ねぎがしんなりしたら小麦粉をふり入れ、焦がさないように全体にからめる。
- ③ 粉がなじんだら牛乳とスープの素を加え、だまにならないようによく混ぜ合わせる。煮立ったら火を弱めの中火にし、ときどき混ぜながら3分ほど煮て、塩小さじ1/3とこしょう少々を加える。ご飯を加えて混ぜ、ピザ用チーズを全体にちらして蓋をし、1～2分蒸し煮にする。チーズが溶けたら蓋を取り、火をやや強めて1～2分煮る（少し焦げ目ができる程度まで）。

【レシピ：「オレンジページ」H28年10月号広報いながわだより】を参考】

【栄養価（3人分として、一人あたり）】

エネルギー	675kcal
たんぱく質	23.7g
脂質	30.5g
炭水化物	71.4g
食塩	2.6g

【問合せ】

猪名川町生活部住民保険課健康づくり室
（猪名川町保健センター）

TEL 072-766-1000 Fax 072-766-4414

e-mail hokencenter@town.inagawa.lg.jp