



さつまいもを食べよう!



さつまいもは他の芋に比べ**食物繊維**を多く含むため、便秘に効果があります。また、**ビタミンC**も夏みかんと同じくらい含むので、白血球の免疫を高め、風邪にかかりにくくする効果もあります。

さつまいもの旬は9月～11月ですが、最近では貯蔵技術が発達し、年間を通して手に入れることができます。冬場過ぎに出回るものは貯蔵されたもので、鮮度は落ちますが、水分が抜けて糖度が増えて甘くおいしくなるのでおすすめです。



スイートポテトシチュー

材料（5人分） 作り方

- さつまいも・・・250g
- 鶏肉（もも）・・・250g
- にんじん・・・100g
- ブロッコリー・・・100g
- 水・・・750ml
- 牛乳・・・150ml
- シチューの素・・・90g
- サラダ油・・・大さじ1

1. 鶏肉とにんじん、さつまいもは一口大に切り、ブロッコリーは適度な大きさに切り分けて下ゆでをする。
2. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉とにんじんを炒める。
3. 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で10分煮込む。その後さつまいもを加えて、さらに5分煮込む。
4. 火を止めてシチューの素を溶かし、とろみがつくまで、弱火で10分煮込む。
5. 牛乳を入れてさらに5分煮込み、ゆでたブロッコリーを加えて、ひと煮立ちしたら出来上がり。

☆さつまいもは煮込むと煮崩れするので、途中で加えて下さい。

		献立名	おやつ
1	月	ごはん 肉団子と白菜の煮込み 中華甘酢和え 果物	コーヒーバケット ミルク
2	火	ごはん フライドチキン つけ野菜 パスタのトマトスープ 果物	ボンデケーショ風ス コーン ミルク
3	水	ごはん おでん 味噌汁 果物	たこ焼き 牛乳
4	木	冬野菜カレー コンソメスープ 果物	焼き芋 お茶
5	金	ごはん 鯖のみぞれ揚げだし ハニーサラダ 味噌汁 果物	米粉ときび砂糖のケー キ ミルク
6	土	第38回おたのしみ会	
8	月	ごはん ロールキャベツ みかんと白菜のサラダ 果物	雑炊 お茶
9	火	ごはん コロケ スティック野菜 きのこの味噌汁 果物	フルーツの生クリーム 和え お茶
10	水	ごはん カレー麻婆豆腐 パンサンスー 果 物	ぎすけ煮 ミルク
11	木	ごはん 豚肉の甘辛照り焼き ゆで野菜 キャベツとカリフラワーのスープ 果物	ピザトースト ミルクココア
12	金	ごはん けんちん汁 ひじきの煮物 果物	黒糖ドーナツ ミルク
13	土	シーチキンご飯 玉子スープ 果物	ホットケーキ 牛乳
15	月	ごはん 鯖のしょうが煮 スパサラダ すまし汁 果物	チーズ入りお好み焼き お茶
16	火	ごはん とんかつ 大根サラダ 味噌汁 果 物	ぜんざい お茶
17	水	ごはん 鮭のタルタル焼き 温野菜 野菜スープ 果物	ナポリタン お茶
18	木	ごはん 千草焼き ゆで野菜 もずくのかき玉汁 果物	アメリカンドッグ 牛乳
19	金	ごはん かぶ入りホワイトシチュー 切干大根の煮物 果物	芋ごはん お茶
20	土	高菜チャーハン わかめスープ 果物	バナナ 牛乳
22	月	ごはん 肉じゃが ぶりかけ 味噌汁 果物	ゆで卵 ミルク
23	火	天皇誕生日	
24	水	クリスマスパーティ UFOオードブル ローストチキン おにぎ り プリンアラモード スイートポテトシ	クリスマスケーキ ミルク
25	木	ごはん 鯖の照り焼き マカロニサラダ すまし汁 果物	フォンダンショコラ 牛乳
26	金	ごはん 豚汁 鶏レバーのマーレード焼き 果物	二色サンド 牛乳
27	土	年越しうどん 果物	焼き芋 牛乳

11月のパーティ

