



さつま芋と大豆の甘辛炒め



1人分栄養価

エネルギー	201kcal
たんぱく質	5.4g
脂質	4.2g
食塩相当量	1.0g

野菜の量 (皮などを除く)

100g / 350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

15分位

【材料 2人分】

さつま芋	150g	サラダ油	小さじ1	
にんじん	50g	A {	しょうゆ	小さじ2
水煮大豆	60g		砂糖	小さじ2
片栗粉	大さじ1弱		食酢	小さじ2

【作り方】

- ① さつま芋は皮つきのまま1cm厚さの輪切りまたは半月に切り、水に5分程さらし水気を切る。にんじんは少し厚めの半月切りにする。
- ② 水煮大豆は水気をよく切って、片栗粉をまぶす。
- ③ Aの調味料をよく混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、さつま芋を入れ、表面に軽く焼き色が付くまで中火で炒め、にんじん、水大さじ2(分量外)を加えて蓋をして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑤ フライパンの中身を半分に寄せて場所を作り、②の大豆を2分程炒め、③の調味料を加え、中火で手早く全体に絡めるように炒める。

旬 さつまいも

- 出回り時期
10月～1月頃に出回り、秋から冬が旬です。
- 選び方などのポイント
全体的にふっくらと太めで、色むらがなく、ずっしりと重みがあり、芽が出ていないものが良いでしょう。
- 栄養
食物繊維、カリウム、ビタミンCが豊富に含まれています。さつまいものビタミンCは、でんぷんに守られており加熱調理でも壊れにくい特徴があります。カリウムは余分な塩分を体外へ排出する働きがあり高血圧予防に効果的です。また、皮には「アントシアニン」が含まれ、がん抑制や抗酸化作用に効果があると言われています。

災害時の備え (7)

非常持ち出し袋の準備

非常時に避難するときの最小限の必需品です。1～3日を目安にリュックサック等にそろえましょう。あれもこれもと欲張りすぎないことが大切です。**重さの目安は、個人差がありますが、男性 15 kg、女性 10 kg程度**と言われています。準備ができれば、持って行動できるか背負って確認しましょう。



非常食・水

飲料水
加熱不要の食料
紙容器・はし



※赤ちゃんがいれば、
粉ミルク・離乳食等

※高齢者がいれば、
柔らかい食べ物等

生活用品



マスク



ハンカチ



歯ブラシセット



トイレ用
ペーパー



くつした

他に
ティッシュ、
生理用品等

その他



懐中電灯



レインコート



乾電池



軍手



携帯ラジオ



保険証の
写し

他に、現金
マッチやライター
ポリ袋、はさみ、笛、
簡易トイレシート等

飲料水や食品、乾電池など期限のあるものは「防災の日」などに新しいものと定期的に交換しましょう。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森 2356-3 TEL0476-42-5595

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>