

私たちの健康は私たちの手で作ろう  
 二中支部事業 ヤーコンを使った料理  
 腸活で免疫力アップ！元気な体を目指そう



©土浦市

令和4年11月30日（水）9：00～

ところ 二中地区公民館

土浦市食生活改善推進員協議会 二中地区支部

☆ 主食 ヤーコン入りお赤飯（6人分）

米	3合	ヤーコン	120g
水	540cc	赤飯用あずき（水煮）	固形量102g、水分120cc

- ① ヤーコンは7mmの角切りにして酢水につける。
- ② 米は洗米して、炊飯器に入れ、分量の水と赤飯用あずき缶を入れて30分つけておく。

☆ 主菜 ヤーコン餃子

	2人分	4人分		2人分	4人分	
餃子の皮（大判）	8枚	16枚	A {	しょうゆ	小さじ1	小さじ2
豚ひき肉	80g	160g		オイスターソース	小さじ1	小さじ2
ヤーコン	40g	80g		こしょう	適量	適量
にら	30g	60g		ごま油	小さじ1	小さじ2
キャベツ	60g	120g		サラダ油	小さじ2	小さじ4
にんにく	1かけ	2かけ		湯	1/2カップ	1カップ
しょうが	1/2かけ	1かけ		ごま油（仕上げ用）	小さじ1/2	小さじ1

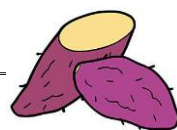
- ① キャベツ、にらはみじん切り、ヤーコンは5mmの角切りにしペーパータオルで水気をしぼる。にんにくとしょうがは超みじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、Aの調味料を入れてよく練り、①を入れさらによく練り、8等分にする。
- ③ 手に餃子の皮を広げ、中央に②をのせ、皮の片側にヒダが入るように指で寄せながら包み、合わせ目をしっかりと閉じる。
- ④ フライパンを熱して油をひき、③の合わせ目を上にして並べて中火で焼く。餃子のふちが半透明になったらお湯を注ぎ、蓋をして蒸し焼きする。
- ⑤ 蓋をとり、強火にして残っている水分をとばし、ごま油を鍋肌からまわし入れ、パチパチと音がするまで焼く。カリッと焼けたら皿に取り出す。

※餃子は、酢・こしょう・ラー油でいただきます。しょうゆをつけなくて塩分を抑える食べ方のひとつです。

## ☆ 副菜 ヤーコンきんぴら

	2人分	4人分		2人分	4人分	
ヤーコン	60g	120g	A {	ごま油	大さじ 1/2	大さじ 1
にんじん	30g	60g		みりん	大さじ 1/2	大さじ 1
いんげん	20g	40g		砂糖	大さじ 1/2	大さじ 1
				しょうゆ	大さじ 1/2	大さじ 1

- ① ヤーコン・にんじんは、長さ3cmの拍子切りにして、ヤーコンは酢水につける。
- ② いんげんは3cmに切りそろえる。
- ③ フライパンにごま油、①、②を入れ、柔らかくなるまでしっかり炒め、Aの調味料を入れて炒め煮する。



### ～ヤーコンの豆知識～

ヤーコンは、他の芋類に比べてエネルギー量が低く、フラクトオリゴ糖やポリフェノールに富んでいるのが特徴です。

オリゴ糖は、ビフィズス菌など体によい働きをする菌を増やす機能が注目され、便秘の予防や改善に働きます。

ポリフェノールには、老化や生活習慣病等を引き起こす活性酸素を除去する抗酸化作用があります。ヤーコンのポリフェノール量は赤ワインと同じくらいと言われています。

## ☆ デザート ヤーコンヨーグルト

	2人分	4人分
ヤーコン	100g	200g
りんご	100g	200g
砂糖	20g	40g
レモン汁	大さじ1	大さじ2
プレーンヨーグルト	200cc	400cc
いちご	2個	4個

- ① ヤーコンは皮を剥き酢水につけ薄切りにし、りんごは四つ切りにし皮を剥き薄切りにする。砂糖・レモン汁で水分がなくなるまで煮含め、冷蔵庫で冷やす。
- ② プレーンヨーグルトに冷やした①を和えて、飾りにいちごを添える。
- ③

【1人当たりの栄養素量】	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
ヤーコン入りお赤飯	299	4.2	0.7	4	0.4	0
ヤーコン餃子	278	10.6	14.0	32	2.2	0.9
ヤーコンきんぴら	73	0.8	3.2	11	0.6	0.7
合計	650	15.6	17.9	47	3.2	1.6
ヤーコンヨーグルト	155	3.9	3.1	125	0.9	0.1

