

## 🌸 ヤーコンの甘辛いため煮

\*1人分の栄養価\*

|       |        |
|-------|--------|
| エネルギー | 74kcal |
| 食物繊維  | 1.2g   |
| 塩分    | 0.6g   |



《材料…4人分》

|        |      |
|--------|------|
| 豚かたこま肉 | 60g  |
| にんじん   | 1/2本 |
| ヤーコン   | 1本   |
| ピーマン   | 1個   |
| サラダ油   | 小さじ1 |

|   |       |      |
|---|-------|------|
| A | しょうゆ  | 大さじ1 |
|   | 砂糖    | 大さじ1 |
|   | 酒     | 小さじ1 |
|   | 七味唐辛子 | 少々   |

《作り方》

- ① にんじんはいちょう切りにする。
- ② ヤーコンはいちょう切りにし、水にさらしてからお湯でさっと茹でておく。
- ③ ピーマンはせん切りにし、茹でて水冷し、水気をきっておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ ①を加えて炒める。
- ⑥ ②を加えて炒め、Aで調味する。
- ⑦ 汁気が無くなり、照りが出たら、③を加えてひと炒めしたら出来上がり♪

## 🌸 一口メモ

●ヤーコンは、南米アンデス高原原産です。さつまいもに似た形をしていますが、果物のように生で食べられシャキシャキした食感が特徴です。阿見町にある茨城大学農学部において日本で初めて試験栽培され、現在では阿見町の特産品となっています。オリゴ糖を多量に含む低カロリーの健康食材で整腸作用をはじめさまざまな健康効果が知られています。

●サラダや酢の物などの生食に適すだけでなく、和え物、炒め物、揚げ物、煮物と幅広く利用できます。ご家庭でもぜひお試しください♪

