



栄養管理室 主任栄養士
三輪 真紀子

メデイカル・レシピ



さつまいもや山芋などが美味しい季節です。
さつまいもは便秘を予防したり腸内環境を改善してくれる食物繊維や
高血圧の予防に有効なカリウムを豊富に含みます。
また、熱で壊れにくいビタミン C を含んでいます。
山芋は胃の粘膜を保護し消化吸収を助けるルチンを含んでいます。
日頃あまり芋類を召し上がらない方も思わず食べたくなるお芋さん料理を考えてみました。

山芋しゃきしゃきしゅうまい

〈作り方〉

- ①しいたけは石付けを取りみじん切りにする。
山芋は皮を剥き5mm 程度のコロコロに切る。
青梗菜はみじん切りにする。
- ②ボールに①と豚ミンチ、食塩、白こしょうを加え
ねばりが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ③②を3等分にし、しゅうまいの皮に包む。
- ④蒸し器の湯気が立ったらレタスをひき、しゅうまい
を並べ蓋をし、6～7分蒸す。
- ⑤蒸し器からレタスごと取りだし器に盛り付け、
ポン酢を付けながら食べる。



ポイント 山芋を角切りにし、食感を残しました。

〈材料(1人分)〉

豚ミンチ	24g	山芋	10g
青梗菜	10g	しいたけ	10g
食塩	0.5g	白こしょう	少々
ポン酢	6g	レタス	15g
薄めのしゅうまいの皮	3枚 (8g)		

(1人当たりの栄養量)

エネルギー	90kcal
たんぱく質	6.0g
脂質	3.7g
炭水化物	7g
コレステロール	18mg
食物繊維	0.8g
塩分	0.9g

さつまいものおやつコロケ

〈作り方〉

- ①さつまいもは皮を剥き1cm 程度の厚さにし、水にさらしておく。
- ②①を耐熱皿に移し、水を振りかけ、ラップをかけ電子レンジ
(600w) に4分かける。
- ③りんごは皮を剥き、5mm 角に切り、水に浸けておく。
- ④鍋に水を 50ml と砂糖を入れ水気がなくなるまで
弱火で煮る。(りんごの食感が残る程度)
- ⑤②をつぶし④のりんごと混ぜ合わせる。
- ⑥⑤を3等分にし、丸める。
- ⑦皿に小麦粉、溶き卵、パン粉を別々に用意し⑥に順番に
付ける。
- ⑧⑦を 180℃の油で1分揚げる。
- ⑨コロケにソースを付けながら食べる。



ポイント さつまいもの甘味とりんご、トマトの酸味が妙にマッチする一品です。

〈材料(1人分)〉

さつまいも	50g	植物油	5g
りんご	20g		
砂糖	1.5g		
小麦粉	4g 大さじ 1/4		
卵	5g		
パン粉	6g 大さじ 1.5 杯		

<アップルトマトソース>

りんご	15g
トマト	15g
砂糖	2g

アップルトマトソース ①りんごは皮を剥き卸す ②トマトは皮を剥き細かいみじん切りにする ③鍋に水と①と②を入れ弱火で煮る

山芋ご飯

〈作り方〉

- ①米を洗い30分程度浸水する。
- ②笹がきごぼうは3等分に切る。
にんじんは2cm 程度の線切りにする。
ぶなしめじは石づけをとり小房に分ける。
- ③②を茹でる。
- ④炊飯器に①、③と調味料を入れ炊く。
- ⑤山芋は皮を剥き5～8mm 角のコロコロに切る。
- ⑥④が炊きあがったら、⑤を加え5分蒸らしたら
出来上がり。



ポイント 炊きあがってから山芋を加え5分蒸らしてトロミが付きすぎず、食感も残ります。

〈材料(1合)〉

米	143g (1合)	だし汁	200ml
さがきごぼう	80g	にんじん	20g
ぶなしめじ	50g	料理酒	7.5g
砂糖	7.5g	食塩	1g
濃口醤油	6g		

(1人当たりの栄養量)

エネルギー	609kcal
たんぱく質	12g
脂質	1.7g
炭水化物	135g
コレステロール	0mg
食物繊維	4.8g
塩分	1.8g