



## 干しいもが人気！



文字通り、さつまいもを干した「干し芋」。小腹が空いたときにぱッと食べられるだけでなく、自然な甘みのためヘルシーなおやつとして若い女性にも人気で、スーパーはもちろん、コンビニでも手軽に買ることができます。また栄養豊富なところも魅力。蒸したさつまいもの2倍の食物繊維や、高血圧の予防に役立つカリウムやマグネシウムなどが含まれています。さらにビタミンB,C,Eも豊富です。腹持ちがよいところも人気の要因になっているそうです。糖質は100gあたり66gと高めですが、ゆっくりと体に吸収されるため、トレーニング前などに食べるのもおすすめ。朝食にも良く、その際はゆで卵や魚肉ソーセージなどたんぱく質と一緒に摂ると良いですね。1日のおすすめの摂取量は70g、小さめの干し芋なら3枚程度だそうです。

## かんたんレシピ



## ぶりの竜田焼き風柚子胡椒ソース



ポン酢ベースのソースでいつも違った味わいに。柚子胡椒の辛さと香りに食がすみます！

## 【材料：2人分】

ぶり…2切れ 片栗粉…大さじ1と1/2  
塩こしょう…適宜 サラダ油…大2  
ソース：ポン酢…大1 ごま油…小さじ1/2  
柚子胡椒…小さじ1/4

- ① ぶりは3等分に切り、表面に塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
  - ② フライパンにサラダ油を熱し、①のぶりを焼き器に盛り付ける。
  - ③ ソースの材料を混ぜてタレをつくり、焼いて器に盛り付けたぶりにかける。お好みで大根おろしを添えても。
- 片栗粉は油を吸うので、少し多めの油で焼くのがポイント！  
大根おろしやカイワレ大根を添えてもいいですね♪

白井市の新築・リフォーム Google クチコミ   
信頼を大切に地域 No.1

 (株)神野工務店

かみの こうむてん

〒270-1431 千葉県白井市根 1780-116  0120-461-206

工事のご依頼、ご相談お気軽にお問い合わせください！

