

けんぞう キッチン

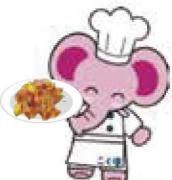
—37 境港市編—

秋の味覚で夏の疲れを吹き飛ばそう！
境港の白ねぎ♥さつまいもの
豚肉甘辛炒め

今年の夏は暑い日が続きましたね。皆さん夏の疲れが残っていますか？けんぞうキッチン第37回は、夏の疲れを吹き飛ばすメニューを境港市の花田温子栄養士から紹介していただきます。

白ねぎは、鳥取県西部の弓ヶ浜を中心栽培されている特産品として有名ですが、白い葉鞘部にはビタミンC、緑の部分には、カロテン、カルシウム、ビタミンKなどが含まれています。ねぎの香り成分であるアリシンは、ビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復などに効果があります。また、秋が旬のさつまいもには、胃腸の調子を整える効果がありますので、夏の疲れが残った体の回復にもってこいです。

鳥取県産の白ねぎは、約10種類ほどの品種を使い分けて周年栽培しているのが特徴です。秋だけではなく一年中おいしい白ねぎを食べることができますので、ぜひご賞味ください！



鳥取県国民健康保健
マスコットキャラクター
「けんぞうくん」

わが町の栄養士さん

境港市 花田 温子

境港市福祉保健部健康推進課
成人保健係

好きな食べ物 チーズケーキ

趣味 大山登山

事業紹介 「食生活改善推進員養成講座」

食生活の改善や健康づくりのための基礎的な知識や技術を学ぶ講座です。

食生活改善推進員の皆さんと一緒に元気な境港市にしていけるよう、日々勉強中です。

レシピ
PR

境港市の特産白ねぎとさつまいもを使って、簡単でおいしい1品です。



エネルギー
129kcal

作り方

- さつまいもは1cmの角切りにし、やわらかくなるまで蒸しておく。（電子レンジで加熱してもよい）
- 白ねぎは、0.5mmの厚さの斜め切りにしておく。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め塩・こしょうをする。
- ③に白ねぎを入れさらに炒め、①のさつまいもを入れて、Aで調味しできあがり。

材料（4人分）

豚肉細切れ	200g
食塩	少々
こしょう	少々
さつまいも	80g
白ねぎ	80g

A {	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1
	みりん	小さじ2/3
	サラダ油	小さじ1

栄養価（1人分）

脂質：4.8g、たんぱく質：11.4g、食塩：0.6g
カルシウム：17mg

けんぞうポイント

さつまいもは、掘りたてよりも2～3週間おいたほうが甘味が増しておいしいゾウ。



一口
メモ

境港市は「さかなと鬼太郎のまち」ですが、おいしい白ねぎも1年中つくられています。秋には、さつまいももたくさんとれます。白ねぎとさつまいもは、味噌汁に入れても相性抜群です。