

腸活レシピ

さつまいもとアンチョビのジャーマンポテト

さつまいもなどの不溶性食物繊維は腸を刺激することによって、ぜん動運動を活発にし、便通を促します。

<主な材料・4人分>

さつまいも	1本 (250g程度)
アンチョビ	3枚
ソーセージ	4本
玉ねぎ	1/4個
オリーブオイル	小さじ2
にんにく	1片
黒こしょう	少々
ローズマリー (乾燥)	適量
ローズマリー (生)	飾り用1本



<作り方>

- ① さつまいもは大きめの乱切りにして水にさらして、固めに茹でる。
- ② アンチョビは粗く刻む。玉ねぎは薄切りにする。ソーセージは斜め切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルと刻んだにんにくを熱して香りが出てきたら、アンチョビを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。ソーセージを加えて炒める。
- ④ ①のさつまいもを加えて、炒め合わせる。黒こしょうと乾燥のローズマリーをふる。
- ⑤ 皿に盛り付け、ローズマリー (生) を飾る。

エネルギー 158 kcal 蛋白質 4.1 g 塩分 0.9 g

(伊勢原協同病院 栄養室 柳田奈央子)