

サツマイモとプルーンのレモン添え **【便秘】**



栄養バランス (1人分)

エネルギー	294kcal	たんぱく質	1.8g
食塩相当量	0.1g		

STORY

さつまいもには不溶性食物繊維のセルロースが多く含まれています。不溶性食物繊維は消化されず大腸まで届き腸内の水分を吸収して便の容量を増やします。便が増えると腸のぜん動運動が盛んになり排便がスムーズになるといわれています。

材料 (1人分)

- サツマイモ (60g)
- プルーン (乾燥) (30g)
- レモンの輪切り (2枚)
- はちみつ (大さじ1)
- オリゴ糖 (大さじ2)
- クコの実 (1g)
- 緑茶ティーパック (1つ)
- レモン汁 (少量)



作り方

1. サツマイモは 4~5cm に輪切りにする。



2. レモンは 1mm に薄切りにする。

3. プルーンは水でもどす。

4. 鍋にサツマイモ・水・はちみつ・オリゴ糖・クコの実・緑茶パック・レモンを入れる。



5. サツマイモに火が通ったらアクを取り、水でもどしたプルーン・レモン汁を入れ 3分ほど煮る。



6. 器に盛り付けて完成。

Point

④の時は弱火でじっくり煮たほうが良いでしょう。さつまいもは皮つきのまま使ってください。