



## さつまい



さつまいを切ったときに出る白い乳液はヤラピンといい、便通を促す作用があるそうです。またさつまいを食べるとおならが出やすくなるのは、腸の掃除をしてくれる食物繊維がたっぷり、含まれている炭水化物（糖質）が発酵しやすいからと考えられています。



### 材料（4人分）

さつまい	小さめ1本（180g）
つきこんにやく	80g
豆腐	1/3本
ごぼう	1/4本
大根	2cm
玉葱	1/4個
人参	5cm
豚肉（薄切り）	80g
塩こうじ	小さじ1
減塩味噌	大さじ1と1/2
味噌	大さじ1
★ 液体かつおだし	小さじ1
★ 粉末和風だし	小さじ1/2
油	少々

### 切り方

乱切り

食べやすい大きさ

ささがき

いちよう切り

薄切り

いちよう切り

食べやすい大きさ

### 作り方

- 1 つきこんにやくは湯通しし、ごぼうは水にさらしてアクを抜いておく。
- 3 鍋に油を熱し、豚肉を炒める。
- 4 豚肉に火が通ってきたら、玉葱、大根、人参、ごぼう、つきこんにやくを炒める。
- 5 全体に油がまわったら、水700mlと★を加えて煮立たせる。
- 6 アクが出たら取り除き、さつまいを入れる。
- 7 塩こうじ、味噌、減塩味噌を加え、味を調べ、豆腐を入れる。
- 8 さつまいに火が通ったらできあがり。

