

食べて元気

かんたん健康レシピ

さつまいもニョッキ
たっぷりまのこの
豆乳みそチーズソース

食物繊維で

腸内環境を整えよう！



栄養成分表示 (1食あたり)

- カロリー 410kcal ●たんぱく質 14.1g
- 脂質 13.0g ●食塩 1.2g

材料: 4人分

【ニョッキの材料】

- さつまいも400g ●米粉100g ●豆乳大さじ1 ●卵1個 ●塩少々

【ソースの材料】

- にんにく1片 ●ベーコン4枚 ●玉ねぎ(中)1個 ●しめじ1袋
- まいたけ1/2パック ●えのき茸1/2袋 ●ほうれん草3株
- オリーブ油小さじ1 ●水50ml ●無調整豆乳1カップ ●みそ大さじ2
- 粉チーズ大さじ3 ●黒こしょう少々

作り方

1 さつまいもの皮をむき、1cm幅の半月切りにし、5分ほど水にさらす。

2 ①の水を切り、耐熱ボールに入れ、ふんわりとラップをかけてレンジ(目安: 600wで5~6分) でやわらかくなるまで加熱する。



3 熱いうちにさつまいもをつぶし、米粉、豆乳、卵を加えて混ぜる(耳たぶくらいの硬さになるよう、米粉や豆乳の量で調整)。



4 太さ2cmの棒状にのぼし、2cm幅に切ったら、フォークの背でぼみをつける。



5 鍋に湯を沸かし、沸騰したら④のニョッキを茹で、浮いてきたら皿に取る。



6 にんにくはみじん切り、ベーコンは1cm幅、玉ねぎは薄くスライス、しめじ、まいたけは石づきを落とす。えのき茸は石づきを落とし3cmに切る。ほうれん草は茹でて3cmに切る。

7 フライパンにオリーブ油をひき、にんにく、ベーコンを炒める。玉ねぎ、しめじ、まいたけ、えのき茸を加えて軽く炒め、水50ml程度加えたら、蓋をして蒸し煮する。

8 材料がしんなりしたら、豆乳、みそ、粉チーズを加えて溶かし、ひと煮立ちしたらニョッキ、ほうれん草を加えて軽く混ぜ合わせる。皿に盛り付け、黒こしょうをかけて完成。

食欲の秋到来! 実りと収穫の季節である秋は、美味しい食べ物がたくさんあるのが嬉しいですね。今回は、旬のさつまいもときのこを使ったニョッキをご紹介します。

さつまいもやきのこにはビタミンの他、食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸を刺激して排便を促すことをはじめ、血糖値の急激な上昇を抑えたり、余分なコレステロールの吸収を抑えて体外へ排出してくれる働きがあります。さらに、食物繊維は腸内の善玉菌を増やして腸内環境を整えてくれます。

腸には免疫細胞の約70%が集まっていると言われており、腸内環境を整えることは、免疫力アップにも効果的です。夏の疲れが出てくる頃ですので、美味しい秋の味覚で身体をリセットしてみたいはいかがでしょうか。

ワンポイント

じゃがいもで作ることが多いニョッキですが、さつまいもやかぼちゃなどでも作ることができます。米粉の量を増やすとニョッキのもちもち感がアップします。旬の秋鮭を入れるのもたんぱく質がとれて良いですね。ソースはトマトやバジルなどお好みで作っても美味しいです。

(公財) 福島県労働保健センター管理栄養士 / 人間ドック健診情報管理指導士

中田 陽子 (なかだ ようこ)

県内各地で、保健指導や健康相談、料理教室、講話など幅広く活動。「食は楽しく」という思いから、食べる人の笑顔をイメージして日々献立作りをしている。料理教室では、手軽で簡単、健康的な献立が好評。保育園・学校給食業務での経験を活かし、親子で楽しめる料理も得意としている。趣味は美味しいものの食べ歩きと温泉めぐり。

