

# Let's Cook

生活習慣病予防  
MENU

## 牛肉とサトイモのカレー煮

今月は、“食”を見直すことをポイントに開いている10月9日の『ピストロたく』のメニューから「牛肉とサトイモのカレー煮」を紹介します。

「サトイモをカレー味で?」と、意外な組み合わせのようですが、「こんな食べ方もあるんだ」と納得する味で、香辛料を使って刺激的な味付けをする減塩調理法のひとつです。特にイモ類を調理する時は、塩分を取りすぎる傾向になりやすいのでカレー粉で味を付け、塩分を抑えました。醤油や味噌で調理した和風もおいしい旬のサトイモですが、こんな洋風煮物もいかがでしょうか。

### ワンポイント サトイモの栄養

サトイモの特長は、ヌルツとした独特のぬめり。そのぬめりには、脳細胞を活性化させたり、消化を促進させる作用で整腸や便秘解消に効果的な成分や、胃や腸壁の潰瘍を予防し、肝機能を高めるなどの働きをする成分が含まれています。このぬめりを落とさず調理しましょう。サトイモは、胃腸の調子を整え、食欲を増進させる効果のある低カロリーの食材です。

作り方

- ①サトイモの皮をむいて半分に切り、水洗いをして水気をとり一口大に切る。(サトイモの泥を落とし綺麗にし、皮付きのまま軽く茹でてから皮をむくと、かゆみが和らぎます。また、他の献立の場合でも、米のとぎ汁で茹でて使うと、皮もむきやすく、えぐみが取れ、白くなります)
- ②玉ねぎは、縦半分に薄切り、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ③サイインゲン、筋を除いて沸騰湯でサッと茹でて水に取り、長さを半分に切る。
- ④ショウガは、薄切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- ⑤フライパンに油を熱しショウガを炒め、香りがたったら、牛肉、玉ねぎ、サトイモ、エリンギを順に炒め、カレー粉をふりかける。
- ⑥⑤に水1カップとブイヨンを加え、サトイモが柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ウスターソースとケチャップで調味し、サイインゲンを加え、ひと混ぜしたら盛り付ける。(1人分 206kcal)



牛もも薄切り肉	200g
サトイモ	300g(中3個)
玉ねぎ	200g
エリンギ	120g
サイインゲン	80g
しょうが	1片
オリーブ油	大さじ1
カレー粉	大さじ2
固形ブイヨン	1個
ウスターソース	大さじ1と1/2
トマトケチャップ	大さじ1と1/2

■問い合わせ 健康増進係 ☎75-3355

◀『牛肉とサトイモのカレー煮』の他は、妻ごぼん、水菜とえのき茸の辛子和え、なすの即席漬け、りんご



たなか れいか りお  
田中 莉加ちゃん/梨央ちゃん  
(4歳) (2歳)

おませさんでしっかり者の莉加ちゃん、絵本を姉に読んであげるようになり、いっそうお姉ちゃんらしくなりました。将来の夢は看護師さん。わんぱくでたくましい梨央ちゃんは、怖いもの知らず。暗い所も虫だって、へっちゃらです。

♥パパ・ママから…愛嬌いっぱい、朗らかに、素直に育ってね♪

パパ/宏典さん ママ/千寿さん  
(北多久町自由ヶ丘)



あらたに ひろまさ  
荒谷 紘匡くん(5歳)

ひろ君は、元気で好奇心がいっぱい。成長と共に、トーマス、ミニカー、恐竜、ポケモン、と、マイブームも進化し今は新幹線プラレールに夢中!保育園でがんばる跳び箱や鉄棒、倒転なども上達し、お姉ちゃん達とのキャッチボールも楽しいです。

♥ママから…明るく元気で、優しい子でいてね♪

パパ/清文さん ママ/育子さん  
(南多久町谷下)

2008.11月号  
市報多  
No.569

発行 ■ 多久市 〒846-8501 佐賀県多久市北多久町大字小侍7-1 編集 ■ 総務部経営統括室 印刷 ■ 株式会社 音成印刷  
Tel. 0952-75-2116 Fax. 0952-75-2110 発行日 ■ 平成20年11月1日  
ホームページ ■ <http://www.city.taku.lg.jp/> E-mail ■ [koho@city.taku.lg.jp](mailto:koho@city.taku.lg.jp)  
市報多久は多久市ホームページでもご覧いただけます。

自然保護のため再生紙を使用しています。

