

さつまいものきんぴら

□材料

さつまいも	200g
黒ごま	少々
サラダ油	大さじ1
砂糖	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1



□作り方

- ①さつまいもはよく洗い、皮をつけたまま斜めに薄切りする。
さらに4～5cmの長さの細切りにし、すぐ水につける。
水を3～4回かえてしっかりとアクを抜く。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、水気を拭いたさつまいもを中火で炒める。
2～3分炒めたら、砂糖、しょうゆ、酒を加え炒め合わせる。
- ③仕上げにごま油をふり、黒ごまを散らす。

ごまの栄養の中でもよく耳にする「セサミン」には、脳によくない活性酸素を抑える抗酸化作用があります。セサミンは、ごまに特に含まれている抗酸化物質です。それだけではなく、動脈硬化防止などの働きもあり、様々な病気の原因や、脳血管性認知症を予防することにもつながります。また、ごまは豊富なビタミンEも含んでいて、この成分も認知症予防に役立つといわれています。