

## さといもの煮ころがし

エネルギー 80Kcal(1人前)  
塩分 1.0g  
一人当たり 68円



### 材料 [4人分]

さといも (6個くらい) . . . 400g  
塩 . . . . . 小さじ1/2  
だし汁 . . . . . 1カップ  
砂糖 . . . . . 大さじ1と1/2  
しょうゆ . . . . . 大さじ1と1/2  
酒 . . . . . 大さじ1

### 作り方 <下ごしらえI> <下ごしらえII>

- 皮をむいたさといもは、1口サイズ(2~3つ)に切り分ける。
- 塩をふってもみ、たっぷりの水のなかで、沸騰させ、水で洗う。
- 鍋にだし汁と砂糖・しょうゆ・酒、さといもを入れ、落し蓋と鍋蓋をして弱火にかけ、約15分煮る。
- 蓋を取って、火を強めて汁気を飛ばす。

## さといもの みそマヨサラダ

エネルギー 165Kcal(1人前)  
塩分 0.9g  
一人当たり 81円



### 材料 [4人分]

さといも (4個くらい) . . . 280g  
塩 . . . . . 少々  
きゅうり . . . . . 2本  
A  
マヨネーズ . . . . . 大さじ4  
みそ . . . . . 大さじ1  
レモン汁 . . . . . 小さじ2  
サニーレタス . . . . . 4~5枚

### 作り方 <下ごしらえI> <下ごしらえII>

- さといもは皮をむいて、1~1.5cm角に切る。塩少々を振ってもんでから、洗いながす。
- ①をやわらかくなるまでゆでて、ザルにあげる。
- きゅうりは、1~1.5cm角に切り、塩少々を振り、絞っておく。
- サニーレタスは手でちぎっておく。
- Aをあわせ、②のさといもと③のきゅうりをあえる。サニーレタスとともに盛り付ける。

## ダブルチョコシート ブラウニー

エネルギー 411Kcal(1人前)  
塩分 0.4g  
一人当たり 88円



### 材料 [材料: 18.5cmの 角パウンド型 1本分]

チョコレート . . . . . 70g  
バター . . . . . 40g  
卵 . . . . . 1個  
砂糖 . . . . . 30g  
牛乳 . . . . . 大さじ2  
A  
薄力粉 . . . . . 50g  
ベーキングパウダー . . . . . 小さじ1/3  
くるみ . . . . . 20g  
アーモンド (ホール) . . . . . 20g  
<トッピング>  
チョコレート . . . . . 30g  
くるみ . . . . . 10g  
アーモンド (ホール) . . . . . 10g

### 作り方

- 卵と牛乳は室温に戻しておく。
- Aをあわせて2回ふるう。砂糖も1回ふるう。
- くるみとアーモンドは、トッピング用もまとめて、約170度のオーブンで、10分位から焼きをしておく。トッピング用は半分は切る。残りは荒く刻んでおく。
- トッピング用のチョコレートは1~2センチ角に切る。
- 生地用のチョコレートは荒く刻んで、大きめのボールにバターと一緒に湯せんにかけて溶かす。
- 湯せんをはずし、卵をほぐして加え、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。(ハンドミキサー不可) 砂糖・牛乳の順に加え、さらに混ぜる。
- ゴムベラにかえ、Aを加えて粉気がなくなるまで混ぜる。荒く刻んだくるみとアーモンドを混ぜる。
- 型にオーブンペーパーを敷いて生地を流し、トッピング用のくるみとアーモンド・チョコレートを散らす。
- 170度のオーブンで約25~30分焼く。
- \* 2倍量を、四角の鉄板にオーブンペーパーをして、流し、170度で17分ほど焼いてもよい。

## さといもと鶏肉の ひい辛炒め煮

エネルギー 247Kcal(1人前)  
塩分 1.1g  
一人当たり 220円



### 材料 [4人分]

さといも (6個くらい) . . . 400g  
とりもも肉 (1枚) . . . . . 250g  
A  
しょうゆ . . . . . 小さじ1  
酒 . . . . . 小さじ1  
ブロッコリー . . . . . 200g (大1株)  
ごま油 . . . . . 大さじ1  
スープとして  
中華スープの素 . . . . . 小さじ2  
水 . . . . . 1.5カップ  
B  
酒 . . . . . 大さじ1  
しょうゆ . . . . . 大さじ1  
砂糖 . . . . . 大さじ1  
コチュジャン . . . . . 小さじ1/2  
豆板醤 . . . . . 小さじ1/2  
片栗粉 . . . . . 大さじ1  
水 . . . . . 大さじ2

### 作り方 <下ごしらえI> <下ごしらえII>

- さといもは皮をむいて、1口大きめに切り分ける。ブロッコリーは子房に分けて、1~2分ゆでておく。
- とり肉は一口大に切り、Aで下味をつけておく。
- Bをあわせておく。
- フライパンにごま油を熱し、強火でとり肉を1~2分炒める。さといもを加え、1~2分炒めてスープを加え、ふたをして弱火で7~8分煮る。
- さといもがやわらかくなったら、Bを加え、2~3分煮る。
- 汁気がなくなったら、ブロッコリーを加え、強火でさっと混ぜる。

## のっぺい汁

エネルギー 90Kcal(1人前)  
塩分 0.9g  
一人当たり 87円



### 材料 [4人分]

とといも (4個くらい) . . . 280g  
にんじん . . . . . 50g  
ごぼう . . . . . 40g  
こんにやく . . . . . 1/2枚  
干しいたけ . . . . . 2枚  
ねぎ . . . . . 少々  
A  
だし汁 . . . . . カップ3  
しいたけの戻し汁 . . . . . 1/4カップ  
B  
塩 . . . . . 小さじ1/2  
しょうゆ . . . . . 大さじ1  
みりん . . . . . 大さじ1  
C  
片栗粉 . . . . . 大さじ1  
水 . . . . . 大さじ2

### 作り方 <下ごしらえI> <下ごしらえII>

- 干しいたけは1/2カップの水で戻し、戻し汁か1/4カップは、とりおしておく。
- こんにやくは、1cm角の棒状に切り、スプーンで1cmにちぎり、ゆでる。
- さといも・にんじん・もどした干しいたけは、1~1.5cm角に切る。
- ごぼうは斜め薄切りにして水にさらし、ザルにあげる。
- 鍋に、Aを入れ、ねぎを除く材料を入れ、ふたをして、弱火で約15分、あくを取りながら煮る。
- ねぎは小口切にする。
- ⑤の野菜が煮えたら、Bを加えて、Cでとろみをつけ、ねぎを散らす。

### <下ごしらえI>

- さといもは泥つきのまま、しばらく水につける。泥が水を吸って、洗いやすくなる。
- たわしでこするようにして、流水でよく洗い、泥を落とす。
- ザルにあげ水気を切る。半乾きになるまでおいておく。  
※③のように皮を半乾きにしておくと、ぬめりが出ないので、皮がむきやすく、手もかゆくなりません。

### <下ごしらえII>

- 両端を切り落とす。
- さといものふくらみに沿って、縦に同じ方向に皮をむく。サトイモの両端を片手で押さえると、切りやすくなる。

かんたんレシピで  
気軽に作るう!

2chで放送!  
2月放送分レシピ

# さといもを 使ったレシピ

