

里芋ごはん



もっちもちの里芋ともち米の食感を
お楽しみ下さい♪だしがきいて食がすすみます★

【1人あたり エネルギー 292kcal 塩分 0.83g 1食分66円】

《材料：6人分》

さといも・・・2～3個(200g)
米・・・・・・・・・・・・2合
もち米・・・・・・・・・・・・1合
A
酒・・・・・・・・・・・・大さじ3
みりん・・・・・・・・大さじ1と1/3
塩・・・・・・・・・・・・小さじ1

だし汁・・・・・・・・適量(3～4カップ)
金ゴマ(味ゴマ)・・・・適量

- 1 さといもは皮をむき、2cm角に切る。
- 2 米、もち米は合わせて、炊く30分以上前に水で洗ってざるにあげておく。
- 3 炊飯器に、洗った米、Aの調味料を入れ、通常に炊く時の水量線までだし汁を加えてひと混ぜする。
- 4 さといもをのせて、スイッチを入れる。
- 5 炊き上がったら、10分そのまま蒸らし、しゃもじで底から持ち上げるようにして余分な水分を飛ばしながら、全体に軽く混ぜる。
- 6 器によそい、ゴマ塩をふる。

里芋と鶏肉の煮物



鶏肉にごま油をもみこむことでコクがでます。
とろみもついてほっこりの里芋の煮物です★

【1人あたり エネルギー 278kcal 塩分 1.3g 1食分177円】

《材料：4人分》

さといも・・・6～8個(500g)
しめじ・・・・・・・・・・・・1パック
万能ねぎ・・・・・・・・・・・・5本
鶏もも肉・・・・・・・・・・・・300g
A
しょうが汁・・・・・・・・・・・・小さじ1
しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・・・・・小さじ2
ごま油・・・・・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・・・・・小さじ1
かたくり粉・・・・・・・・・・・・小さじ1
B
だし汁・・・・・・・・・・・・1と1/2カップ
みりん・・・・・・・・・・・・大さじ1
塩・・・・・・・・・・・・小さじ1/4
しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ2

- 1 さといもは洗って、両端を少し切り落とす。皮ごと1.5cm厚さに切り、大きいものは、半分に切る。耐熱容器に入れて、塩少々でもみ、水をひたひたに加えてラップをし、電子レンジで約6分加熱する。混ぜてさらに6分加熱する。水にとって皮をナイフか包丁むきとる。
- 2 しめじは軸をとり、小房に分ける。ねぎは、3～4センチ長さに切る。
- 3 鶏肉は、一口大のそぎ切りにし、Aをもみこんでおく。
- 4 鍋に、Bとさといもを入れ、中火にかける。沸騰したら鶏肉を入れ、あくをとる。落とし蓋をし、鍋の蓋をずらしてのせて、3～4分煮る。さといもがやわらかくなったら、しめじを入れ、1～2分煮て、全体を混ぜる。
- 5 器に盛り、ねぎを散らす。

里芋のクリームグラタン



里芋とチーズのとろとろがおいしいグラタン♪
寒い冬に、是非味わいたい一品です。

【1人あたり エネルギー 541kcal 塩分 2.6g 1食分287円】

《材料：4人分》

さといも・・・・・・・・6～8個(500g)

甘塩鮭・・・・・・・・・・・・4切れ
酒・・・・・・・・・・・・大さじ1

ほうれんそう・・・・・・・・・・・・1束
ピザ用チーズ・・・・・・・・・・・・100g
クリームチーズ・・・・・・・・・・・・100g
ホワイトソース
バター・・・・・・・・・・・・4g
小麦粉・・・・・・・・・・・・大さじ4
牛乳・・・・・・・・・・・・2カップ
塩・・・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・・・少々
ドライパセリ・・・・・・・・・・・・少々

バター・・・・・・・・・・・・分量外

- 1 耐熱容器に入れて、塩少々でもみ、水をひたひたに加えてラップをし、電子レンジで約6分加熱する。混ぜてさらに6分加熱する。水にとって、皮をナイフか包丁でむきとり、1.5cm～2cm角に切る。
- 2 甘塩鮭は、酒をふり、耐熱容器に並べて、ふんわりラップをし、電子レンジで4分加熱する。冷めたら、骨と皮をはずし、粗くほぐす。
- 3 ほうれんそうはゆでて、2～3センチ長さに切る。
- 4 オーブンは250度に予熱をかける。
- 5 グラタン皿に、バター(分量外)を塗る。
- 6 鍋またはフライパンに、バターを溶かし、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めいったん火を止める。冷たい牛乳を一気に加えて、泡立て器で均一に混ぜる。混ぜてから火をつけとろみがつくまで加熱する。塩、こしょうで味を調える。
- 7 グラタン皿に、1のさといも、2の鮭、3のほうれんそうを入れて、6のホワイトソースをかける。ピザ用チーズを振りかけ、クリームチーズをちぎりながらのせ、予熱のかかったオーブンでおいしいような焼き色がつくまで焼く。
- 8 出来上がりに、ドライパセリを散らす。

さつまいもと豚肉の辛みそ炒め



ニンニクの香りが食欲をそそります!
ご飯が進むさつまいもと豚肉の辛みそ炒めお試しください♪

【1人あたり エネルギー 315kcal 塩分 1.9g 1食分166円】

《材料：4人分》

さつまいも・・・・・・・・2本(320g)
豚こまぎれ肉・・・・・・・・250g
A
酒・・・・・・・・・・・・小さじ2
しょうゆ・・・・・・・・・・・・小さじ2
おろしにんにく・・・・・・・・小さじ1
サラダ油・・・・・・・・・・・・大さじ1
B
コチュジャン・・・・・・・・大さじ2
酒・・・・・・・・・・・・大さじ2
みりん・・・・・・・・・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・・・・・大さじ1
きざみネギ・・・・・・・・大さじ4

- 1 豚肉にAの調味料をもみこんでおく。
- 2 さつまいもは皮ごと水洗いし、幅1センチの輪切りにし、大きい場合は、半月切りにする。水にさらし、打ち上げて耐熱容器にイモを入れ、ラップをして6分程度加熱する。
- 3 Bを合わせておく。
- 4 フライパンにサラダ油を熱して、1の豚肉を炒める。色が変わってきたら、2のさつまいもを入れ、Bと、おろしにんにくを加えて炒め合わせる。
- 5 器に盛り、ねぎを散らす。

りんごきんとん



ジュシーなりんごは、栗きんとんよりも
あっさり頂けます。デザート感覚で楽しめます♪

【1人あたり エネルギー 86kcal 塩分 0.25g 1食分35円】

《材料：8人分》

さつまいも・・・・・・・・400g
りんご・・・・・・・・・・・・1/2個
砂糖・・・・・・・・・・・・大さじ3
塩・・・・・・・・・・・・少々
みりん・・・・・・・・・・・・少々

- 1 さつまいもは1～2cm厚さの輪切りにし、皮をむいて水にさらし、鍋でゆでてやわらかくする。
- 2 熱いうちに裏ごしにかけ、砂糖と塩を加えて混ぜる。固ければみりんでのばす。
- 3 りんごは皮つきのままさいの目に切り、塩水に浸して変色を防ぐ。
- 4 2と3をざっと混ぜて器に盛る。