

### 長芋の炊き合わせ



《材料：2人分》

長芋……………100g  
にんじん……………25g  
さやいんげん……………3本  
ゆで塩……………少々  
高野豆腐……………1枚  
A  
だし汁……………100ml  
酒……………大さじ1/2  
みりん……………大さじ1  
砂糖……………大さじ1/2  
薄口しょうゆ  
……………大さじ1/2

【1人あたり 62円 エネルギー 117cal 塩分 0.8g】

《作り方》

- ① 長芋は皮をむいて4つの輪切りにする。
- ② ニンじんは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ③ インゲン軸側を少し切り、塩少々を入れた熱湯でサッとゆでてザルに上げる。
- ④ 高野豆腐はぬるま湯に浸してよくもどし、手ではさんで水気を軽く切り、1枚を4等分に切る。
- ⑤ 鍋に合わせ調味料Aを入れ、長芋、ニンじん、高野豆腐を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で10分煮ていんげんを入れて5分煮る。そのまま冷ます
- ⑥ 器に⑤とインゲンを盛り付け、煮汁を掛ける。

しっかり味がしゅんだ煮しめ とろけるような柔らかさの長芋 是非お楽しみください

### 長芋と餅の甘辛炒め



《材料：2人分》

長芋……………300g  
キャベツ……………100g  
切り餅……………2個  
ごま油……………大さじ1  
鷹の爪……………1本  
A  
水……………大さじ2  
コチュジャン  
……………大さじ2  
しょうゆ・小さじ1/2  
白いりごま…大さじ1

【1人あたり 199円 エネルギー 294cal 塩分 2.2g】

《作り方》

- ① 長いものは皮つきのままよく洗って根をとり、1cm厚さの半月切りにする。
- ② キャベツは食べやすい大きさ(5cm×5cm)に切る。
- ③ 切り餅は棒状に切っておく。1個を4本程度に切る。
- ④ フライパンにごま油と種をとった鷹の爪を入れて加熱し、香りが立ってきたら焼き色が付くまで長いものを炒める。
- ⑤ 餅とキャベツも入れてさっと炒めたら、Aを加えて全体をなじませる。
- ⑥ 皿に盛り、白ごまを散らす。

長芋のシャキシャキの食感が楽しめる炒め物！甘辛くご飯が進みます お楽しみください

### 長芋ときのこのグラタン



《材料：2人分》

お好みのキノコ  
……………250g  
(しめじ・しいたけ・エリンギ)  
ベーコン……………2枚  
ニンニク……………1片  
バター……………10g  
こしょう……………少々  
【ソース】  
長芋……………120g  
牛乳……………120ml  
ピザ用チーズ…40g  
ドライパセリ…少々

【1人あたり 222円 エネルギー 284cal 塩分 1.1g】

《作り方》

- ① キノコ250gはお好みのものを用意し、キノコは石づきを取り食べやすい大きさに切る。(レシピはブナシメジ1株、シイタケ3枚、エリンギ1本を使用)
- ② ベーコンは1cm幅に切り、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 長いものは洗って、ひげ根を焼いて取り (または包丁でこそげ取る)、皮ごとすりおろす。皮から生えているヒゲが気になる場合は、直火でヒゲをあぶってから水洗いしましょう。
- ④ ③に牛乳を少しずつ加えて混ぜ、しょうゆ、コショウで味付けする。(これでホワイトソースの出来上がり♪)
- ⑤ フライパンにバター、オリーブオイル、ニンニクを入れて火にかける。
- ⑥ ニンニクの香りが出てきたらキノコとベーコンを入れ炒める。
- ⑦ 味見をして、塩コショウをする。
- ⑧ 耐熱皿に⑦を盛り、④の長いもホワイトソース、チーズ、パセリをかける。
- ⑨ オーブントースターまたはグリルでこんがり焼く。

長芋の優しいとろみがおいしいグラタン  
きのこにベーコンのうまみがつまっています