

秋野菜料理レシピ 9月



秋にはエネルギー源となる炭水化物をたっぷり含み、保存が利く根菜類、いも類、翌年の春の開花を待ち栄養分を蓄えている花野菜など、冬を迎えるにあたって特徴的な野菜が出回ります。

～ 里芋 ～

里芋の皮をむくと出るぬめりはガラクトサンやムチン質と呼ばれる多糖成分。免疫力アップや胃腸の粘膜を保護し、強化する働きがあるとされています。

里芋のクリームコロッケ

< 材 料 4人分 >

里芋	450g
豚挽肉	50g
玉ねぎ	1/2個
油	小さじ1
塩・こしょう	少々
パン粉	30g
ソース	適量
サラダ菜	4枚
ミニトマト	8個

<< 作り方 >>

- ① 里芋は皮をむいて、柔らかくゆでて潰しておく。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして、豚挽肉と炒め、塩・こしょうをしておく。
- ③ パン粉はフライパンで弱火で乾煎りし、きつね色にする。
- ④ ①②を合わせて4等分しコロッケを作る要領で周りにパン粉をくっつける。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、④を並べ180℃のオーブンで5分焼く。
- ⑥ 皿にコロッケをのせ、ソースをかける。サラダ菜とミニトマトを添える。

里芋のサラダ

< 材 料 2人分 >

里芋	5個	
B	酢	大さじ1
	みりん	小さじ1
	だし汁	大さじ2
	塩	小さじ1/4
	ごま油	小さじ1/2
かつお節	2g	
サラダ菜	4枚	

<< 作り方 >>

- ① 里芋は皮をむいて塩適量をふり、よくもんでからぬめりを洗う。
- ② 鍋にたっぷりの湯を沸かして酢少量加え、里芋を芯がやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 水けをきり、熱いうちにすりこぎでざっとつぶす。
- ④ ボールに A の材料を合わせて混ぜ、里芋を和えてかつお節を混ぜる。
- ⑤ 器にサラダ菜を敷いて④を盛り付ける。

一人当たりの栄養量

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	食物繊維	塩 分
クリームコロッケ	152kcal	5.6g	3.5g	30mg	3.4g	1.1g
サラダ	108kcal	3.1g	1.2g	20mg	3.6g	0.7g