



1日350gとろう!

野菜料理レシピ 11月

簡単!時短!



里いもは9~11月頃に旬を迎えます。一般的に芋類は炭水化物を多く含むイメージがありますが、里いもは芋類の中でも低カロリーです。カリウムを多く含み、余分な塩分を体外へ排出してくれるため高血圧予防に効果的です。特有のぬめりの成分は便秘改善や免疫力を高める働きがあるといわれています。

里いもの肉じゃが風



<材料2人分>

里いも	中4~5個 (200g)
豚薄切り肉	80g
人参	1/2本
玉ねぎ	1/2個
絹さや	4本
調合油	大さじ1/2
水	150cc
┌ 顆粒和風だし	小さじ1/2
└ 酒	大さじ1/2
A みりん	大さじ1/2
┌ 砂糖	大さじ1/2
└ しょうゆ	大さじ1

<作り方>

- ①里いもは洗い、皮をむき一口大に切る。
- ②人参は乱切り、玉ねぎはくし切りにする。豚肉は一口大に切る。絹さやは筋を取り除く。
- ③鍋に油を中火で熱し、豚肉を入れて炒める。色が変わってきたら人参、玉ねぎを入れて炒める。
- ④里いもを加えて全体を炒める。水を入れひと煮立ちさせアクを除く。
- ⑤Aを加え、落し蓋をして弱~中火で15分ほど煮る。
- ⑦落し蓋をとり、全体を混ぜながら中火で軽く煮詰める。絹さやを加える。



揚げない! カレーコロッケ

<材料2人分>

里いも	中4~5個 (200g)
合いびき肉	80g
玉ねぎ	1/2個
パン粉	20g
調合油	大さじ1/2
┌ カレー粉	小さじ2
A 塩	小さじ1/5
└ こしょう	少々

<作り方>

- ①里いもは皮をむき、一口大に切る。耐熱容器に入れふんわりラップをして600Wの電子レンジで5分ほど加熱する。(固ければ加熱時間を追加する。)
- ②熱いうちにフォークなどで粗くつぶす。
- ③玉ねぎはみじん切りにする。
- ④フライパンでパン粉を焦げないように素炒りし、取り出す。
- ⑤④のフライパンに油をしき、玉ねぎを中火で炒める。
- ⑥玉ねぎが透き通ってきたら、ひき肉を加えて炒める。色が変わってきたら、Aを加える。
- ⑦②のボウルに⑥を入れ混ぜ、4等分にし小判型に整える。
- ⑧④のパン粉をつけ、皿に盛る。

里いもは、じゃがいもでも代用できます♪

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	食塩相当量
里いもの肉じゃが風	248kcal	10.1g	14.4g	27mg	3.4g	1.8g
揚げないカレーコロッケ	227kcal	10.5g	11.9g	32mg	3.9g	0.7g