

今月のオススメレシピ

第79回のテーマ「旬の里芋を使ったレシピ」

だんだん涼しくなってきましたね。

里芋を使った体が温まるレシピを紹介します。

里芋のそぼろあんかけ



栄養成分(1人分)

エネルギー	135kcal
たんぱく質	7.0g
脂質	3.0g
炭水化物	19.4g
食塩相当量	1.2g

材料(2人分)

- 里芋…200g
 - 鶏ひき肉…50g
 - しょうが…少々
 - 水溶き片栗粉…適量
 - ねぎ…お好みで
- ★
- 水…200ml
 - 顆粒だし…小さじ1
 - 醤油…小さじ2
 - みりん…小さじ2

作り方

調理時間 約25分
(下処理を含む)

～里芋の下処理～

皮をむき、塩もみ(分量外)をしてぬめりを取り、水洗いをする。

- ①下処理をした里芋をかぶるくらいの水で3-4分茹でる。
- ②しょうがをすりおろし、ねぎを切っておく。
- ③鍋に★を入れ煮立て、鶏ひき肉を入れほぐしながら熱す。
- ④鶏ひき肉の色が変わったら①の里芋を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ⑤しょうが、ねぎ、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑥盛り付けて完成。

管理栄養士のワンポイントアドバイス

里芋のぬめりにはガラクトサンやムチンといった栄養成分が含まれています。ガラクトサンにはコレステロールや血圧を下げてくれる働き、ムチンには胃や腸を健康に保つ働きがあります。また、食物繊維も豊富で便秘の改善にも役立ちます。旬の里芋を使って様々な料理を作ってみてください。