

吉見町国民健康保険と武蔵丘短期大学がおすすめするレシピで、食生活を改善して生活習慣病を予防しましょう。

旬の美味しい里芋をひと工夫!!

『里芋のクルミ和え れんこんソテー添え』



【材料】 (4人分)

- ・里芋 300 g (皮むき後) 中 5～6 個
- ・和え衣 味噌 10 g、砂糖 5 g、クルミ 20 g
※クルミは素焼き、生、どちらでもよい
※胡麻もオススメ!!
- ・だし汁 大さじ 1 (湯大さじ 1 + かつおだし顆粒 0.1g)
- ・ソテー れんこん 80 g、ごま油小さじ 1 (4g)、
薄口醤油小さじ 1/2 (3g)
- ・唐辛子 適量
- ・ねぎ 適量

【作り方】

- ①里芋は皮をむき、一口大に切り、軟らかくなるまで茹でる。
- ②れんこんは皮をむき、5mm 幅の輪切りにする。フライパンにごま油をしき、れんこんの両面に焼き色がつくまで焼き、最後に薄口しょうゆをたらす。
- ③すり鉢に軽く炒ったクルミ、味噌、砂糖を入れ、すりこぎですり潰し、茹でた里芋のうち、1/2 個程度 (30 g) を加え、よくねる。
- ④③にだし汁を入れ、混ぜ合わせ、和え衣を作る。
- ⑤残った里芋を④に加え、軽く混ぜ合わせる。
- ⑥お皿にソテーしたれんこん、里芋のクルミ和え、ねぎ、唐辛子の順に盛り付け、できあがり。

◆ミニ知識

- ◇里芋 独特のぬめりは、ガラクトサンやムチンという水溶性の食物繊維です。ガラクトサンは脳細胞の活性化や免疫力アップ、ムチンには消化吸収を高めたり、粘膜を保護する働きがあります。イモ類の中では低カロリーで、カリウムが豊富なのも特長です。
- ◇くるみ 便秘、美肌、肥満、糖尿病、動脈硬化、老化防止などに効果があります。しかし、高エネルギー食品なので食べ過ぎには注意が必要です。

ムサタンレシピNo.6

「むさたん kitchen おすすめ：里芋のクルミ和え れんこんソテー添え」

【里芋のクルミ和え】 レシピ担当：荒井、並松 監修：島野（指導教員；管理栄養士）



里芋は皮をむき、一口大に切り、柔らかくなるまで茹でる。



すり鉢に軽く炒ったクルミ、味噌、砂糖を入れ、すりこぎですり潰し、茹でた里芋のうち、1/2 個程度（30g）を加え、よくねる。



だし汁を入れ、混ぜ合わせ、和え衣を作る
残った里芋を④へ加え、軽く混ぜ合わせる。



れんこんは皮をむき、5mm 幅に輪切りする。
フライパンに、ごま油をしき、れんこんの両面に焼き色がつくまで焼き、最後に薄口しょうゆをたらす。



お好みの盛り付けかたでどうぞ・・・

【今月のむさたん kitchen 同好会活動】

