

里芋の練りごま和え



芋類は食物繊維やビタミンCを多く含み、野菜に近い食品です。
ただし、糖質も多いので、たくさん食べる時は、ご飯の量を少し減らしましょう。

材料【2人分】

里芋・・・・・・・・・・200g（正味）
A 白ねりごま・・・・・・・・大さじ1（15g）
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1（6g）
砂糖・・・・・・・・小さじ1（3g）
みそ・みりん・・・・・・・・各小さじ1/2（3g）
白ごま・・・・・・・・少々

<作り方>

- 1 里芋は洗って皮付きのままやわらかくゆで、冷めたら皮をむく。
- 2 ボールにAを混ぜ合わせ、1の里芋を食べやすい大きさに切って入れて混ぜる。
- 3 器に盛って白ごまをかける。

栄養価 エネルギー123kcal 蛋白質 3.4g 脂質 5.1g 食物繊維 3.3g カルシウム 63mg 食塩相当量 0.6g

里芋のぺったんこ焼き



ゆでた里芋をつぶして、お好み焼き風に焼きます。あきあみの香ばしさと青のりの風味で、調味料を使わなくてもおいしくいただけます。

材料【2人分】

- 里芋・・・・・・・・・・200g（正味）
- あきあみ（乾燥）・・ 1g（約小さじ1）
- 青のり・・・・・・・・・・0.6g（約小さじ2/3）
- 黒ごま・・・・・・・・・・小さじ1（2g）
- 油・・・・・・・・・・小さじ1（4g）

<作り方>

- 1 里芋は洗って皮付きのままやわらかくゆで、粗熱がとれたら皮をむいてつぶす。
- 2 つぶした里芋を6等分にし、ラップを使いながら手のひらで平らな円形に整える。
- 3 上側のラップをはがして、あきあみ、青のり、黒ごまをのせたらラップを戻し上から押さえる。
- 4 フライパンに油を入れて熱し、3をのせて両面を軽く焼く。

栄養価 エネルギー94kcal 蛋白質3.3g 脂質3.3g 食物繊維2.7g カルシウム76mg 食塩相当量0.1g

里芋と鶏肉のクリーム煮



※ 写真は、イタリアンパセリ

「2」まで調理したら、グラタン皿に移し、オーブントースターで仕上げることも出来ます。
生クリームではなく牛乳を使用しているため、カルシウムアップと、カロリーと脂肪（脂質）をカットすることができます。

材料【2人分】

里芋・・・・・・・・・・200g（正味）
鶏もも肉・・・・・・・・100g
ねぎ・・・・・・・・・・1本（100g）
牛乳・・・・・・・・・・200ml
塩・・・・・・・・・・小さじ1/2（3g）
こしょう・・・・・・・・少々
ピザ用チーズ・・・・・・・・20g
パセリ（みじん切り）・・少々

<作り方>

- 1 里芋は洗って皮をむき、1cmの厚さに切り、ねぎは2cmのぶつ切りにする。
- 2 フライパンに1口大に切った鶏もも肉を入れ、フタをして中火で焼く。焼き色がついたら1を加えて炒めてから再度フタをして、5分ほど加熱する。
- 3 牛乳を加えて沸騰したら中火で5分煮詰め、塩、こしょうをしてチーズをのせる。
- 4 チーズが溶けたらパセリを飾る。

栄養価 エネルギー245kcal 蛋白質 18.8g 脂質 9.0g 食物繊維 3.6g カルシウム 206mg 食塩相当量 2.0g