

里芋のかりかり焼き

— 材料(2人分) —

里芋	4～6個
片栗粉	大さじ2
塩・こしょう	適量
油	適量

— 作り方 —

- ① 里芋は皮をむき、半分に切る。水で洗い、ぬめりをとる。
- ② 里芋にふんわりとラップをかけ、電子レンジで柔らかくなるまで加熱する。【目安】600Wで5分
- ③ かたくり粉を広げたうえで、ラップを巻いたコップの底などで、里芋を平たくつぶす。
- ④ 塩・こしょうを振り、かたくり粉を付ける。
- ⑤ 中火で熱したフライパンに多めの油を入れ、こんがりきつね色になるまで、揚げ焼きしたら完成。



コンソメと、粉チーズで洋風アレンジも！
冷凍の里芋を使用する場合は、沸騰したお湯で柔らかくなるまで加熱をしよう◎ 【目安】10分



1人分 エネルギー:115kcal タンパク質:1.5g 塩分:0.1g

大根ステーキのなめたけおろしのせ

— 材料(2人分) —

大根 600g

めんつゆ

(2倍濃縮) 大さじ2

無塩バター 20g

(おろしソース用)

大根 100g

なめたけ 大さじ2

大根の葉 1~2本



— 作り方 —

- ① おろしソースの大根は、すりおろして水気を絞る。
- ② 大根の葉は沸騰したお湯で茹でて、刻む。
- ③ 大根は皮をむき、3cm幅に切る。ふんわりラップをかけ、火が通るまで加熱する。【目安】600W 8分
- ④ ボウルに、①、②、なめたけをいれ混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにバターを入れて中火で熱し、大根の表面を焼く。めんつゆを入れて、煮絡める。
- ⑥ ⑤に④をのせて完成。

捨てがちな大根の葉は、免疫を高めたり、骨を丈夫にする栄養が豊富。余すことなく料理し、根にはない栄養も取り入れよう！



1人分 エネルギー:149kcal タンパク質:2.2g 塩分:1.7g

資料作成:伊豆の国市 健康づくり課