

寒い季節に食べたい！

里いも

里いもは、いも類の中で最もカロリーが低く、高血圧予防が期待できるカリウムが豊富です。里いものでんぷんは、粒子が細かいので、加熱すると糊化しやすく、ねっとりした味わいが特徴です。加熱前の濡れた状態で皮をむくと、このぬめりが、かゆみを感じる原因にもなります。乾いた状態でむくか、加熱してからむくのもおすすめです。



いも類の中で最もカロリーが低い！

こちらのホームページからレシピが見られます



里いもの唐揚げ

おかずだけでなく、おつまみにも向いています

【材料・2人分】

里いも中4個、おろし生姜、おろしにんにく各小さじ1/2、下味用調味料（しょうゆ大さじ1/2、調理酒小さじ1、砂糖小さじ2/3）、片栗粉小さじ2、揚げ油適量（少なめでOK）

【作り方】

①里いもはよく洗い、皮は剥かず食べやすい大きさに切る。②耐熱のビニール袋に入れ、電子レンジに4分（600W）かけ、ひっくり返して全体が透明になるまでに加熱する。③里いもの粗熱が取れたら皮をむく。④ボールで下味用の調味料をよく混ぜ、里いもを入れて調味料を絡めたら、片栗粉を入れて全体になじませる。⑤揚げ油を熱し④の里いもを揚げる。



1人分：エネルギー約480kcal、食塩相当量約2.2g

里いもと鮭の和風シチュー

里いものぬめりがシチューのトロミになって美味

【材料・2人分】

里いも中3～4個、甘塩鮭2切れ（生鮭は塩をふる）、小麦粉適量、玉ねぎ1/2個、にんじん1/4本、ブロッコリー4房、オリーブオイル小2、水200ml、白だし・酒各大1、豆乳200ml、味噌大1）

【作り方】

①里いもはよく洗い皮をむいて2cm幅に切って水にさらす。②玉ねぎは8等分のくし切り、人参は乱切りにする。③鮭は骨を除き4等分に切り小麦粉をふる。④鍋にオリーブオイルをしいて、③の鮭を並べ両面に薄く焼き色をつけて取り出す。⑤里いも、玉ねぎとにんじんを入れて玉ねぎが透明になるまで炒める。⑥水、白だし、酒を加え、ふたをして弱めの中火で10分、里いもが軟らかくなるまで煮る。⑦下茹でしたブロッコリー、味噌を豆乳で溶いて加え、③を戻してひと煮立ちさせる。



材料1人分：エネルギー約360kcal、食塩相当量約3.5g