

→今月の【 簡単レシピ 】2024/11月更新

秋は芋類がおいしい季節ですが、さつまいもは蒸して～♪、長芋は卸して～♪、里芋は煮物で～♪
っと食べ方が限定されてはいませんか？ 今月は『芋が主役のごちそうレシピ』をご紹介します!!
新しい食べ方で芋類を味わってみませんか？

簡単レシピ 『芋が主役のごちそうレシピ!!』

さつまいもと鶏の甘酢炒め [3人分]

さつまいも	中1本(250g)
鶏もも肉	200g
塩こしょう	少々
片栗粉	大(10g)
玉ねぎ	80g
ズッキーニ	150g
油	適量
料理酒	大1(15g)
濃口醤油	大2(18g)
酢	大2(30g)
砂糖	大1(9g)

①さつまいもは洗って皮つきのまま一口大の乱切にし、水につけて10分程アク抜きする。耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで5分加熱する
②鶏もも肉は一口大に切って塩こしょうし、片栗粉をまぶす。玉ねぎはくし切、ズッキーニは1cm厚のイチョウ切にする
③フライパンに油を熱して鶏もも肉を入れて加熱し、両面に焼き目が付いたら玉ねぎとズッキーニを加えてさらに炒める。①と料理酒を加えて蓋をし、具材に火が通ったら調味料を入れ、照りがでるまで炒める



○栄養量(1人分) エネルギー -241kcal 塩分1.3g

長芋グラタン [2人分]

長芋	150g
生クリーム	40g
コンソメ顆粒	0.5g
塩こしょう	少々
ウィンナー	2本(40g)
マッシュルーム	1P(40g)
パプリカ	1/3個(30g)
チーズ	10g



①長芋は皮を剥いてビニール袋に入れ、すりこぎで粗くたたく
②①に生クリーム、コンソメ、塩こしょうを加えてもむ
③フライパンを熱し、輪切にしたウィンナー、マッシュルーム、千切パプリカを炒める
④グラタン皿に②③を入れて軽く混ぜ、チーズをのせて焼き色がつくまでオーブン焼(グリルでも可)する

○栄養量(1人分) エネルギー -218kcal 塩分1.1g

里芋と豚肉のカレー炒め [2人分]

里芋	200g
豚小間切	100g
小松菜	100g
生しいたけ	大2個(40g)
薄揚げ	1枚
生姜	3g
油	少々
カレー粉	小1(2g)
だし汁	100ml
料理酒	大1(15g)
濃口醤油	小2(12g)
オイスターソース	小2(10g)
片栗粉	小1(3g)

①里芋は皮を剥いて1cm厚の輪切にし、耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで3分加熱する
②フライパンに油を熱し、生姜スライスと豚小間切を入れて炒め、①とカレー粉を加えてさらに炒める
③3cm長に切った小松菜、短冊切の薄揚げ、だし汁、残りの調味料を加えて炒め合わせ、全体に火が通ったら、水溶き片栗粉(水は分量外)でとろみをつける



○栄養量(1人分) エネルギー -221kcal 塩分1.6g