



# 10月 食セミナーレシピ



## 【 里芋と大根の煮物 】

(1人分あたり 116kcal 塩分1.1g)

(材料 4人分)

|        |        |
|--------|--------|
| 里芋     | 150g   |
| 大根     | 150g   |
| 豚肉     | 80g    |
| 片栗粉    | 大さじ1   |
| 人参     | 60g    |
| 板こんにゃく | 90g    |
| 出汁     | 350cc  |
| ☆ 醤油   | 大さじ1.5 |
| 砂糖     | 大さじ1   |
| みりん    | 大さじ1   |



### <作り方>

- ① 里芋は皮のまま洗い、鍋に里芋がかぶるくらいの水を入れて20分ほど茹でる。皮を剥いて1口大に切る。
- ② 大根は厚めのいちよう切り、人参はいちよう切りにする。
- ③ 豚肉は片栗粉をまぶして下茹でしておき、こんにゃくは1口大に切ってから下茹でして臭みを抜く。
- ④ 鍋に出汁を入れて、人参、大根を煮ていく。沸騰したら里芋と豚肉、こんにゃく、☆の調味料を入れる。落とし蓋をして中火で8~10分煮る。
- ⑤ 器に盛ったら出来上がり。

## 【 長ねぎとしいたけの炒め和え 】

(1人分あたり 67kcal 塩分0.5g)

(材料 4人分)

|       |        |
|-------|--------|
| 長ねぎ   | 180g   |
| しいたけ  | 180g   |
| ☆ ポン酢 | 大さじ1.5 |
| おろし生姜 | 10g    |
| 油     | 大さじ1   |
| ごま油   | 小さじ1   |



### <作り方>

- ① 長ねぎは2mm厚斜め切りにする。しいたけは石づきをとって薄切りにする。
- ② 油を熱したフライパンに長ねぎ、しいたけの順に炒める。しんなりしたら☆の調味料を入れて味を馴染ませる。ごま油を入れて香りを足し、器に盛りつけたら出来上がり。

**Point!** 里芋のぬめりは「ガラクトサン」や「マンナン」という成分によるものです。ガラクトタンは免疫力を高め、血中のコレステロールの抑制、便秘をよくする働きがあるとされます。マンナンも便秘予防や糖尿病予防などに効果があるとされます。