

野菜まるごと！使いきりレシピ

～里芋編～

(1個50g 目安)



里芋のごまみそ煮(作りやすさ：○)

作りやすさは◎○△の三段階で示したよ。参考にしてね！

●材料(2人分)

里芋	4個
白すりごま	大さじ1/2
A みそ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
水	150ml

●作り方

- ① 里芋は洗って上下を少し切り落とし、耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジで加熱(600W, 約5分)する。粗熱が取れたら皮をむき、一口大に切る。
- ② 鍋にA入れて中火にかけ、煮立ったら里芋を加えて落し蓋をする。弱火にし、約15分煮る。里芋が柔らかくなったら白すりごまを加え、さっと絡めて火を止め出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	85Kcal	たんぱく質	2.7g	脂質	1.6g
炭水化物	15.4g	カルシウム	43mg	鉄分	0.9mg
食物繊維	2.8g	塩分	0.8g		

里芋の和風グラタン(作りやすさ：△)

●材料(2人分)

里芋	2個
しょうゆ	大さじ1/2
水	1/4カップ
ベーコン	1枚
ねぎ	1/2本
バター	6g
ホワイトソース	
バター	9g
小麦粉	大さじ1
牛乳	80ml
チーズ	12g
パン粉	大さじ1
バター	6g

●作り方

- ① 里芋は洗って皮をむいて一口大に切り、鍋に入れてしょうゆと水を注ぎ、柔らかくなるまで煮る。
- ② ベーコンは細切り、ねぎは4cm長さに切る。フライパンにバター6gを熱して炒める。
- ③ 電子レンジでホワイトソースを作る。耐熱容器にバターと小麦粉を入れ、電子レンジで加熱(600W, 30秒～)し、よく混ぜ合わせる。牛乳の半分量を少しずつ加えて泡だて器などでよく混ぜ合わせる。滑らかになったら電子レンジで加熱(600W, 30秒～)する。残りの牛乳を加え、さらに電子レンジで加熱(600W, 1分～)する。
- ④ 耐熱容器に①と②を入れて③を流し、チーズ、パン粉、バター6gをちらし、230℃のオーブンまたはトースターでこんがり焼くまで焼いたら出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	205kcal	たんぱく質	6.0g	脂質	12.6g
炭水化物	16.4g	カルシウム	107mg	鉄分	0.5mg
食物繊維	2.0g	塩分	1.1g		

※裏面にもレシピが載っています。

◇主食・主菜・副菜をそろえよう

◇食べよう！野菜あと1皿

富士市地域保健課

里芋のポテトサラダ(作りやすさ：○)

●材料(2人分)

里芋	3個
きゅうり	1/2本
ツナ缶	1/2缶
マヨネーズ	大さじ2
こしょう	適量

●作り方

- ① 里芋は洗って皮をむき、一口大に切る。
- ② ①を柔らかくなるまで茹で、湯を切り、木べらで粗く潰す。
- ③ きゅうりは薄く輪切りにして塩もみし、水気を絞る。
- ④ 潰した里芋に、塩もみをしたきゅうりとツナ缶、マヨネーズ、こしょうを加えて混ぜ合わせる。



●1人分の栄養価

エネルギー	155kcal	たんぱく質	4.9g	脂質	9.3g
炭水化物	13.7g	カルシウム	27mg	鉄分	0.8mg
食物繊維	2.5mg	塩分	0.3g		

里芋のコンソメスープ(作りやすさ：◎)

●材料(2人分)

里芋	2個
ベーコン	1枚
にんじん	1/4本
玉ねぎ	1/4個
キャベツ	1枚
コンソメ	1個
水	300ml
塩	少々
こしょう	少々

●作り方

- ① 里芋は洗って皮をむき、塩(分量外)で洗いぬめりを取り、1cm角に切る。ベーコンは1cm幅に、にんじんと玉ねぎは1cm角に、キャベツは2cm角にする。
- ② 鍋にコンソメと水、①を入れ、火が通るまで煮る。
- ③ 塩こしょうで味を調えたら出来上がり。



●1人分の栄養価

エネルギー	93kcal	たんぱく質	2.8g	脂質	3.7g
炭水化物	12.6g	カルシウム	29mg	鉄分	0.6mg
食物繊維	2.8g	塩分	1.2g		

里芋まめ知識

でんぷんが主成分で、エネルギー源になりますが、**食物繊維が豊富**なうえ、日常的に食べられているイモ類の中ではもっとも**低エネルギー**のお芋です。独特のぬめりは美味しさのひとつです。料理の際、ぬめりを取ると里芋に浸み込みやすくなります。

●保存方法

新聞紙などに包んで冷暗所に。低温と乾燥を嫌うので、冷蔵庫には入れません。

