

地域特産品を活用した健康づくりのための

普及料理メニュー

平成
9年度

里芋とこんにゃくの肉あんかけ

●特産品●

里芋・こんにゃく

●出品者●

鹿沼市 石川トシさん

お薦めのことば

なめらかな口当たりで、大人から子供までおいしく食べられます。



里芋とこんにゃくの肉あんかけ

材 料 (4人分)

- | | |
|--------------|---------------------------|
| ●里芋 500g | ●人参 小さじ1/2
(みじん切りしたもの) |
| ●だし汁 300ml | ●鶏ひき肉 200g |
| ●しょうゆ 大さじ1 | ●だし汁 200ml |
| ●砂糖 大さじ1・1/2 | ●砂糖 小さじ1 |
| ●こんにゃく 80g | ●しょうゆ 小さじ4 |
| ●だし汁 100ml | ●みりん 小さじ1 |
| ●しょうゆ 小さじ1 | ●片栗粉 適量 |
| ●砂糖 小さじ1・1/2 | |

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 246 kcal
- たんぱく質…………… 13.0 g
- 脂 質…………… 8.5 g
- カルシウム…………… 55 mg
- 鉄 …………… 2.1 mg
- 塩 分…………… 1.5 g

献立のヒント

- さわらの西京焼き
- 菜の花のからし和え

一口 アドバイス

- じゃが芋でもおいしく食べられます。
- ゆでた絹さやえんどうを上に乗らしてもきれいに仕上がります。

作り方

- ①里芋の皮をむき一口大に切りゆでる。
 - ②こんにゃくを一口大に切り湯がいておく。
 - ③下処理した里芋とこんにゃくは、別々に煮る。
 - ④人参はみじん切り
 - ⑤人参と挽肉を炒めて味付けする。
 - ⑥⑤に水溶性片栗粉を加え、とろみをつける。
 - ⑦盛り付けた里芋とこんにゃくの上に⑥をかける。
-