

オススメ 秋レシピ

里芋のしいたけそぼろ煮

秋が旬の食材、しいたけと里芋を使ったレシピのご紹介です。

里芋は芋類の中でも、低カロリーで食物繊維を多く含み、ぬめりがあるのが特徴です。このぬめり成分には、胃壁を守り、消化吸収を助ける働きがあるといわれています。

また、ナトリウムを排泄する働きのあるカリウムを多く含むので、高血圧予防も期待できます。

1人あたり　エネルギー：315kcal　たんぱく質：11.0g　脂質：11.5g　炭水化物：（糖質）34.3g（食物繊維）4.3g　塩分：4.0g

【材料（4人分）】

里芋・・・・・・・・・6個
しいたけ・・・・・・・2個
豚ひき肉・・・・・・100g
サラダ油・・・大さじ1/2
しょうが（チューブ）
　・・・・・・小さじ1
酒・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・200ml

A
- みりん・・・大さじ2
- 砂糖・・・・大さじ1
- しょうゆ・・大さじ2

水溶き片栗粉
片栗粉・・・・大さじ1/2
水・・・・・・・大さじ1

【作り方】

① 里芋は皮を剥き、横半分に切る。塩をふってもみ、水でよく洗い水気をきる。

② しいたけは軸をとり、みじん切りにする。

③ 鍋にサラダ油を熱し、ひき肉・しいたけ・しょうがを加えて炒める。
肉の色が変わったら、①を加え軽く炒める。

④ ③に酒と水を加え、沸騰したら、【A】を加え、蓋をし弱火で約15分煮る。

⑤ 里芋に火がとおったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

⑥ 器に盛りつけ完成。

お問い合わせ　保健センターげんき荘　☎0982（73）1717

編集・発行/高千穂町企画観光課広報係
〒882-1192　宮崎県西臼杵郡高千穂町大字三田井13番地
TEL 0982-73-1212　FAX 0982-73-1234