

【 登米の恵み 野菜レシピ 】



❁ 鶏ひき肉入り里芋のあんかけ

材 料(4人分)

・里芋	8個
・鶏ひき肉	40g
・塩	少々
・だし汁	300ml
・しょうゆ	小さじ1/2
・塩	小さじ1/5
・酒	小さじ1
・片栗粉	小さじ2
・水	小さじ2

[1人あたり]

エネルギー:155kcal 食塩相当量:0.6g

作り方

- ① 里芋は蒸してつぶしておく。
- ② 鶏ひき肉に塩を入れ混ぜる。
- ③ つぶした里芋を4等分し、中に鶏ひき肉を入れ、丸める。
- ④ ③を油で揚げる。
- ⑤ だし汁にしょうゆ、塩、酒、水溶き片栗粉を加えひと煮たちさせてあんを作る。
- ⑥ 揚げた里芋に⑤のあんをかける。



《ひとくちメモ》

- ◆里芋等の根菜は、体を温める働きがあります。
- ◆里芋には、ガラクトタンという水溶性の食物繊維が、多く含まれ血圧と血中コレステロールを下げて動脈硬化を予防する作用があります。また、カリウムが豊富に含まれているので、高血圧の予防改善にも効果が期待されます。