

今月のオススメレシピ

2023. 11
第116回
担当: 近藤

第116回のテーマ「旬の長芋を使ったレシピ」

寒くなってきましたね！今回は、旬の長芋を使ったレシピをご紹介します♪

長芋とひじきの豚つくね



材料(2~3人分)

- 乾燥ひじき：大さじ1(約3g)
- 長芋：200g
- 豚ひき肉：200g
- オリーブオイル：大さじ1/2
- 片栗粉：大さじ3
- 酒：大さじ1と1/2
- おろししょうが：小さじ1
- 塩：少々(約0.6g)



- 醤油：大さじ1と1/2
- 酒：大さじ1と1/2
- みりん：大さじ1と1/2
- 砂糖：小さじ2

調理時間:
約20分

作り方

- ①乾燥ひじきはたっぷりの水に15分ほど漬けて戻し、水気をしっかりと切っておく。
- ②長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、めん棒等で粗めに潰す。
- ③②に豚ひき肉、①、Aを入れ、全体が均一になるように揉む。
- ④フライパンにオリーブオイルを入れて中火で熱し、一度火を止める。
- ⑤③を10等分くらいに分けて、スプーン等でフライパンに並べる。
- ⑥再び中火にかけ、焼き色がついたら裏返し、フタをして弱めの中火で3分ほど焼き、火を通す。
- ⑦フライパンの余分な油をキッチンペーパーでふき取り、Bを加えて中火で煮立たせ、全体に絡めたら完成です。

栄養成分(1人分)
エネルギー:280kcal
たんぱく質:6.9g
脂質:6.8g
炭水化物:23.4g
食塩相当量:1.2g

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

長芋の皮を除いた根茎を乾燥させたものは、滋養・強壯作用などの薬効を持つことから「山薬(さんやく)」と呼ばれる生薬として、さまざまな漢方薬に配合されています。食べる漢方薬と言っても過言ではない栄養満点の長芋。旬の季節にぜひ！おいしくいただきましょう♪

