

今月のオススメレシピ

2022.9
第102回
担当：尾崎

第102回のテーマ「旬の里芋を使ったレシピ」

まだまだ残暑も厳しいですが、秋を食べ物から感じてみませんか？
今回は秋が旬の里芋を使ったレシピをご紹介します！

里芋と豚肉の照り焼き



材料(2人分)



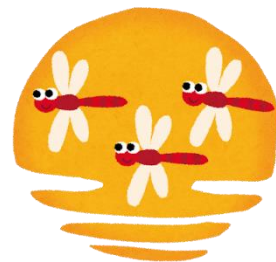
- | | | |
|---------------|---|-----------|
| ●里芋：250g(約5個) | A | ●青ねぎ：2本 |
| ●豚こま肉：200g | | ●醤油：大さじ2 |
| ●塩：少々(約1g程度) | | ●酒：大さじ2 |
| ●こしょう：少々 | | ●みりん：大さじ2 |
| ●片栗粉：大さじ3 | | ●砂糖：大さじ1 |
| ●白ねぎ：1本 | | ●油：大さじ1 |

まだ中に火が通っていなかった場合は火が通るまで30秒ずつ追加しながら温めてください。

作り方



- ①里芋は皮をむき1cm幅の輪切りにして、500Wの電子レンジで6分温める。
- ②豚こま肉は5cm幅に切り、塩とこしょうで下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ③白ねぎは1cm幅に切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④Aの調味料を合わせておく。
- ⑤フライパンに油を入れて、豚こま肉を炒める。
- ⑥里芋を入れ、両面に焼き色がついたら、白ねぎを加える。
- ⑦④で合わせた調味料を加え、とろみが出るまで炒める。
- ⑧お皿に移して、上から青ねぎをかけたなら、出来上がり。



調理時間:約25分

管理栄養士からのワンポイントアドバイス

今が旬の里芋には、カリウムが多く含まれており、高血圧やむくみなどを改善してくれる働きがあります。豚肉には疲労回復を助けてくれるビタミンB1が多く含まれており、残暑で疲れた身体を回復させるのにもオススメです！

栄養成分(1人分)
エネルギー:480kcal
たんぱく質:23.8g
脂質:17.3g
炭水化物51.6g
食塩相当量:2.8g