

☆料理名

里芋の練りごま和え

●材料(4人分)

A	里芋	中 8 個(400g)
	練りごま(白)	大さじ 2
	しょうゆ	小さじ 2
	砂糖	小さじ 2
	白みそ	小さじ 1
	みりん	小さじ 1
	ねぎ	20g
	白ごま	大さじ 1

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 里芋は皮をむいて縦 2 等分に切り、熱湯で 5 分茹でたら、ざるに取って水気を切る。
- ② ボウルに A を合わせ、①を加えて和える。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ 器に盛って、白ごま、ねぎを散らす。



ポイント
里芋のぬめり成分で免疫力を
高めよう♪

(1 人分) エネルギー138kcal/たんぱく質 3.9g/脂質 6.3g/塩分 0.5g

☆料理名 タコと里芋の煮物

●材料(4人分)

タコ	160g
里芋(茹で)	4個(160g)
だし汁	適量
砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2

春 夏 (秋) 冬

●作り方

- ① タコは薄くスライスする。
- ② 里芋は一口大に切る。
- ③ 鍋に①、②、だし汁を入れて砂糖を加える。
- ④ 煮だってきたらしょうゆを加え、落とし蓋をし、水分が少なくなるまで煮る。



ポイント

タコを大きく切ることで噛む力をつける事もできます♪

(1人分) エネルギー62kcal/たんぱく質 6.6g/脂質 0.3g/塩分 0.6g

☆料理名 ミルク里芋と鮭のみそマヨグラタン

●材料(4人分)

生鮭(塩なし)	80g
里芋	300g
かぼちゃ	150g
牛乳	400cc
しめじ	100g
小松菜	70g
マヨネーズ	40g
A [みそ	10g
コーン(粒)	20g
ピザ用チーズ	60g

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 生鮭は骨をとり、電子レンジで1分程度加熱し、大きめにほぐしておく。
- ② 里芋は皮をむき、2cm幅の半月切り、かぼちゃは皮付きで同じ位の高さに切る。里芋、かぼちゃを別々に電子レンジで1分程度加熱し、火を通す。
- ③ 鍋に牛乳と里芋を入れ、崩れない程度に煮て、かぼちゃを入れて火を止める。
- ④ しめじは石づきをとって小房にほぐしておく。小松菜はさっと茹でて、3cm程度の長さに切る。
- ⑤ ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、①、③、コーン、しめじを加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ⑥ 耐熱容器に⑤を入れ、小松菜、チーズをのせ、オーブントースターで焦げ目がつくまで8~10分程度焼く。



ルウを作らなくてもできる簡単ヘルシーメニューです♪

(1人分)エネルギー308kcal/たんぱく質 14.6g/脂質 16.3g/塩分 1.0g

☆料理名 里芋コロッケ

●材料(4人分)

里芋	300g
玉ねぎ	140g
マヨネーズ	大さじ1・1/2
合いびき肉	120g
コーンフレーク	40g
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
油	大さじ3
ブロッコリー	60g
トマト	1個
ベビーリーフ	適量

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 **秋** 冬



●作り方

- ① 里芋は皮をむき、ゆでてつぶしておく。
- ② 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンにマヨネーズと一緒に炒め、しんなりしてきたら、合いびき肉を入れて更に炒める。
- ③ コーンフレークをビニール袋に入れて手で荒くつぶす。
- ④ ボウルに①②と塩、こしょうを入れてよく混ぜ、8等分にして小判型に丸め、③をまぶす。
- ⑤ フライパンに油を入れて中火で熱し、④を並べて蓋をして焼く。途中で裏返し、両面こんがりとし、キツネ色になるまで焼く。
- ⑥ ブロッコリーを小房に分けてゆでる。
- ⑦ ⑤を器に盛り、⑥とくし型に切ったトマト、ベビーリーフを添える。



コーンフレークの衣でカリッとした食感を楽しめる一品です♪

(1人分) エネルギー283kcal/たんぱく質 8.8g/脂質 17.2g/塩分 0.9g

☆料理名 里芋のサラダ

●材料(4人分)

里芋	160g
きゅうり	80g
しめじ	1/2袋
赤ピーマン	40g
サラダ油	小さじ1
卵	1個
砂糖	小さじ1
マヨネーズ	大さじ2

レシピ提供：食生活改善推進協議会

春 夏 (秋) 冬



●作り方

- ① 里芋の皮をむく。きゅうりは板ずりをし小口切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。ピーマンはヘタと種を取って1cm角に切る。
- ② しめじとピーマンをラップで包み、しめじがしんなりするまで電子レンジで加熱し、冷ましておく。
- ③ 里芋を耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで加熱し、里芋がやわらかくなったら潰して、粗熱を取る。
※目安として600wで約5分加熱する。
- ④ フライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ⑤ ③にきゅうり、②、④、Aを混ぜ、器に盛る。



煮物などに使われることが多い里芋ですが、サラダにも相性ぴったりです♪

(1人分) エネルギー101kcal/たんぱく質 3.1g/脂質 7.1g/塩分 0.2g