

☆バサロのおすすめレシピ☆

「里芋の明太あんかけ」



材 料(5人分) 1人分:49.5kcal

里芋	5個	(明太あん)	
水	1カップ	白だし	大さじ1/2
出し昆布	3センチ	水	1/2カップ
みりん	大さじ1/2	酒	小さじ1
塩	小さじ1/3	明太子	10g
貝われ	適量	水溶き片栗粉	適量

作り方

1. 里芋は皮を剥いて食べやすい大きさに切り、下茹でしてぬめりを洗い流す。
2. 鍋に分量の水と出し昆布、みりんを入れ、1の里芋を煮る。柔らかくなったら塩を加えてひと煮立ちさせる。
3. 明太あんを作る。鍋に白だし、水、酒、明太子を入れて火にかける。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 器に里芋を盛り付け、明太あんをかけ、2センチ長さに切った貝われをトッピングして出来上がり。

☆独特のぬめりと柔らかな食感の里芋。ぬめり成分のひとつガラクトンには、脳細胞を活性化させ、老化を防ぐ効果や免疫力を高める効果があるといわれます。いも類の中ではもっとも低カロリーで食物繊維を豊富に含んでいます。たんぱく質、ビタミンB群、C、カリウムなども含み栄養価が高いのが特徴です。

栄養士 加来 貴恵



道の駅「原鶴」ファームステーションバサロ