

いも類を使った 簡単レシピ



大仙市食生活改善 推進協議会



野菜を使った簡単レシピ
はこちらから♪

▲大仙市ホームページ

じゃがいもと彩り野菜のオムレツ風 (南外支部)

材 料(2人分 20センチのフライパン)

- じゃがいも……200g
- ウインナー……40g
- 玉ねぎ……50g
- パプリカ(赤と黄色)、ピーマン…各30g
- 鶏卵(Mサイズ)…2個
- 塩・コショウ……小さじ1/5
- バター……16g
- 溶けるチーズ……30g

作り方

- ①じゃがいもは、1センチ角に切り、ラップをかけ600Wの電子レンジで2分ほど加熱する。
- ②玉ねぎ、パプリカ、ピーマンも1cm角に切る。
- ③ウインナーは8mmほどの輪切りにする。
- ④バター8gをフライパンに入れ溶けてきたら、ウインナーを炒め、玉ねぎを加えて透き通るまで炒め、パプリカとピーマンを加えて軽く炒め取り出しておく。
- ⑤ボウルに卵と塩コショウを入れて溶きほぐしておく。
- ⑥フライパンに残りのバターを溶かし、⑤を一気に、軽く混ぜ合わせる。縁が固まってきたら、じゃがいもと④を盛り付け、チーズを散らして、フタをして、5分ほど蒸し焼きする。



エネルギー……319キロカロリーー
塩分……1.1グラム

長芋きなこ団子 (協和支部)

材 料(6~8個分)

- 長芋……100g
- きなこ……80g(仕上げ用に20g残しておく)
- 砂糖……50g
- (お好みで調整してください)

きなこは、黄きなこと青きこを使用すると
2色の団子ができます。

作り方

- ①長芋の皮を剥き、すりおろす。
- ②きなこ、砂糖を混ぜ合わせ、①の長芋を入れて、こねる。
- ③一口大に丸めて、団子を作る。
- ④仕上げに、きなこをまぶして出来上がり。

団子の中に、お好みであんこを入れてもOKです。



エネルギー……310キロカロリーー
塩分……0グラム

いも類 ～じゃがいも～

“ビタミンC 健康と美容に効果的”

*いも類は、食物繊維やビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含みます。野菜に多く含まれているビタミンCは、熱に弱く調理で破壊されやすいという性質がありますが、イモ類に含まれるビタミンCは、でんぷん質で守られているため、加熱しても破壊されにくいです。

＜選び方＞

☆表面はなめらかでハリのあるもの。
皮が薄く、シワがないもの

＜保存方法＞

☆新聞紙に包んで風通しの良い冷暗所で保存。
でんぷんが低温障害を越すため、冷蔵保管は避けましょう。

＜調理方法＞

☆ 焼き物、揚げ物、炒め物、煮物、蒸し物等

＜栄養成分＞

食品成分表(100gあたり)
エネルギー……………59キロカロリー
水分……………79.8グラム
たんぱく質……………1.8グラム
脂質……………0.1グラム
炭水化物……………17.3グラム

じゃがいものチーズ焼き (太田支部)

材 料(2人分)

じゃがいも……………2個
にんじん(すりおろし)……………15g
とうもろこし……………15g
ベーコン……………10g
溶けるタイプのチーズ……………50g
バター……………5g
ピザソース(なければケチャップ)……………20g
塩胡椒……………少々
パセリ……………少々



作り方

- ①じゃがいもの皮を剥き5mmの薄切りにし固ゆでする。
- ②①の水気を切って、塩胡椒をふっておく。
- ③にんじんはすりおろし、ベーコンは3cm角、とうもろこしはゆでて芯から外しておく。
- ④グラタン皿の内側にバターを塗り、じゃがいもをのせる。
- ⑤④にベーコンととうもろこしをのせ、ピザソースをのせ、また上からじゃがいもを重ね何層か繰り返す。
- ⑥最後にチーズをのせて、トースターで20分程度焼く。
- ⑦チーズが溶けたら取り出し、にんじんとパセリをちらす。

エネルギー……………261キロカロリー
塩分……………1.0グラム

里芋3兄弟 (神岡支部)

材 料(3人分)

里芋(冷凍でも可)……………小9個
おからパウダー……………大さじ1と1/2
塩コショウ……………少々
サラダ油(揚げ油)……………適量
カレー粉……………適量
竹串……………3本



作り方

- ①里芋の皮を剥きぬめりを熱湯で洗い流す。
- ②ペーパータオルで里芋の水気をふき取り、軽く塩コショウをふる。
- ③全体におからパウダーを薄くまぶす。
- ④フライパンに油を入れ熱し里芋をカラッと揚げる。
- ⑤揚げた里芋を竹串に刺し(1本に対して3個)、1本に対してカレー粉ひとつまみをかける。



エネルギー……………95キロカロリー
塩分……………1.0グラム