

里芋のねばねばコロッケ

2018年倫風10月号
「野菜の力を食卓に広
げてみました！」



材料(2人分)

里芋	3個
玉ねぎ	1/2個
ひきわり納豆	1パック
塩こしょう	適量
酒	小さじ1
水溶き小麦粉	適量
いりごま	適量
ごま油	炒め用
サラダ油	揚げ用



作り方

- ①里芋の皮をむき、鍋に水を入れて、柔らかくなるまで茹でる(電子レンジの場合500W4分)
- ②玉ねぎは、みじん切りにして、フライパンでにごま油入れて炒めておく。



- ③ボウルに里芋を入れてマッシュして、炒めた玉ねぎとひきわり納豆、酒を入れて、よく混ぜる。塩こしょうで味を調べて、直径3センチぐらいに丸める。



- ④水溶き小麦粉につけて、その上にいりごまをたっぷりつけて、170℃ぐらいの油で揚げる。



豆知識(さといも)

里芋は女性の味方の野菜

他の芋類と比べ、低カロリーでダイエットにも○。食物繊維を豊富に含むので、腸内環境を整え、免疫力UPも期待できるほか、便秘解消効果や肌ツヤもよくなる。

「ミネラル」「カルシウム」も豊富

ミネラルは神経機能を正常化させる効果があり、カルシウムはより健康で丈夫な骨作りに有効な

里芋と梅の和風サラダ



《材料》

里芋 …3個 梅干し …3個 大葉 …3枚
昆布茶 …小さじ1 かつお節 …適量

- ①里芋の皮をむき、電子レンジで4分チンする。
- ②里芋をマッシュし、梅干し、大葉、昆布茶を入れ、よく混ぜる。