

**point**

里芋はイモ類の中でも低エネルギーで、ビタミンB6やカリウム、マグネシウム、鉄分、亜鉛などが含まれています。



ひと手間かけた里芋料理。冷えた体を温めってくれます。

**里芋とカニかまのあんかけ****材 料 (2人分)**

里芋 ..... 350g  
カニかまぼこ 2本  
柚子の皮(あれば) ..... 適量  
卵 ..... 1/2個  
生姜汁 ..... 少々  
片栗粉 ..... 小さじ2  
サラダ油 ..... 適量

A だし汁 ..... 300ml  
酒 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 小さじ1+1/2  
みりん ..... 大さじ1  
うすくち醤油 ..... 小さじ2

**作り方**

- 里芋は皮をむいて大きめのひと口大に切り、150℃の油で揚げる。カニかまぼこはほぐす。柚子の皮はせん切りにする。三つ葉は長さ1.5cmに切る。
- 鍋にAと①の里芋を入れて7~8分弱火で煮る。煮えたら取り出し器に盛る。
- ②の煮汁の入った鍋に水溶き片栗粉を入れとろみをつけ、溶き卵を流し入れる。最後に生姜汁と三つ葉、カニかまぼこを入れてひと混ぜし、②の上からかける。好みで柚子の皮を天盛りする。

エネルギー  
**206kcal**

塩 分  
**1.4g**

調理時間  
**30分**

※エネルギー、塩分は1人分の値です



衣はサクサク、中はねっとり。里芋の食感を楽しめるコロッケ。

**里芋コロッケ****材 料 (2人分)**

里芋	..... 140g	ウスターーソース	..... 小さじ2
ロースハム	..... 30g	小麦粉	..... 大さじ1
プロセスチーズ	..... 20g	溶き卵	..... 大さじ1
キャベツ(せん切)	..... 60g	パン粉	..... 大さじ3
調整豆乳	..... 小さじ2	サラダ油	..... 適量

**作り方**

- 里芋はよく洗って耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分加熱する。粗熱がとれたら皮をむいてつぶす。
- ①に5mm角に切ったハムとチーズ、豆乳を混ぜ合わせる。6等分にして小判型に丸める。小麦粉、溶き卵、パン粉を順につけ、170~180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- 器に盛り、ソースをかけてキャベツを添える。

エネルギー  
**232kcal**

塩 分  
**1.2g**

※エネルギー、塩分は1人分の値です

調理時間  
**30分**

**point**

里芋は水分が多いので芋の中で低エネルギーです。また、カリウムも豊富で、余分な塩分を排出する効果があるので高血圧予防が期待されます。