

噛んで味わう 楽しい献立

# 食堂くぼ

～オーラルフレイル予防～  
第3回



**point**

里芋はイモ類のなか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。

ほくほく

ひと手間かけた里芋料理。冷えた体を温めてくれます。

## 里芋とカニかまのあんかけ

材 料 (2人分)

里芋……………350g	A	だし汁……………300ml
カニかまぼこ…2本		酒……………大さじ1
柚子の皮(あれば)…適量		砂糖……………小さじ1 + 1/2
卵……………1/2個		みりん……………大さじ1
生姜汁……………少々		うすくち醤油…小さじ2
片栗粉……………小さじ2		
サラダ油……………適量		

作り方

- ①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。
- ②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。
- ③②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**

※エネルギー、塩分は1人分の値です

調理時間  
**30分**



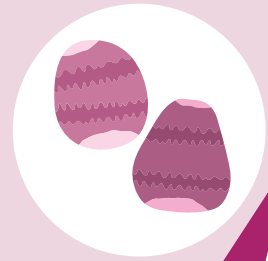
**point**

里芋は水分が多いので芋の中でも低エネルギーです。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。

秋の旬食材

## 里 芋

1つの親芋から小芋、孫芋と増えていく姿から縁起の良い食材とされています。皮のしま模様がくっきり見えていて、固いものを選ぶと良いです。



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

- ①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。
- ②①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。
- ③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**