

里芋の中華ステーキ

副菜

◆ 栄養成分 1人分 【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	80kcal	たんぱく質	1.6g	脂質	3.1g
炭水化物	13.0g	食塩相当量	0.6g		



◆ 選び方

泥付きで皮に湿り気がある品種特有の形をしているものや、押してみても実がかたいものを選びましょう。

さといも (里芋)



◆ 『さといも』の栄養成分 中1個 約50g当たり

【日本食品標準成分表2020年版(八訂)】

エネルギー	50kcal
たんぱく質	0.8g
脂質	0.1g
炭水化物	6.6g

◆ 旬 【からだにうれしい野菜の便利帳 高橋書店 2013年より】

1月	2月	3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月
----	----	----	----	----	----	----	----	----	-----	-----	-----

里芋の中華ステーキ

◆ 材料 2人分

里芋	160g
サラダ油	大さじ1/2
万能ねぎ	1本
★しょうゆ	小さじ1/2
★オイスターソース	小さじ1
★砂糖	小さじ1
★酒	小さじ2
★豆板醤	小さじ1/4

◆ 作り方

1. 里芋は皮付きのまま、やわらかくなるまで茹でる。冷めたら、皮をむき、1cmの輪切りにする。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1を両面焼き色がつくまで中火で焼く。
3. 混ぜ合わせた★を2に回しかけ、絡める。
4. 器に盛り、小口切りにした万能ねぎを飾る。

煮物だけではなく、焼いてもおいしい♪

- 煮物で使うことの多い里芋ですが、下茹でしてから表面をこんがり焼いても、煮物とは違うホクホクした食感を楽しめ、おいしいです。

私たちは、正しく、バランスのとれた食生活を自分(家族)、知人、市民の方々に伝えている食育推進リーダーです。生活習慣病予防の観点から、地域に密着した健全な食生活の普及啓発活動(料理講座や市との協働事業など)を実施しています。ご興味のある方は、下記の発行元までお問合せください。

