

【小芋チップス】

○栄養価(1人分) カロリー 121kcal、鉄分 0.3mg、葉酸 30 μ g、塩分 0.2mg

○材料(2人分)

小芋・100g(大1個)

青のり・少々

塩・少々

揚げ油

○作り方

1.小芋は皮をむき、スライサーでスライスする。

2.200度の油でカリッと揚げる。

3.青のり、塩を少々振りかける。



【小芋まんじゅうの生姜あんかけ】

○栄養価(1人分)、カロリー 170kcal、鉄分 1.6mg、葉酸 92 μ g、塩分 0.5g

○材料(2人分)

小芋・200g

むきエビ・40g

A 醤油・小さじ 1/2

酒・小さじ 1/2

B 生姜・1かけ

出汁・180cc

醤油・小さじ 1

みりん・小さじ 1

酒・小さじ 1

ほうれん草・50g

片栗粉・大さじ 1(水大さじ 1 で溶く)

揚げ油

○作り方

- 1.小芋はよく洗い、皮付きのまま電子レンジ 500w で 7～8 分加熱し、やわらかくなったら皮をむき、潰す。
- 2.むきエビを茹で、小さく切る。
- 3.1 とむきエビを混ぜ、A を加える。
- 4.ひと口に丸め、油で揚げる。
- 5.B を鍋に入れ火にかけ、水溶き片栗粉を加えとろみを付ける。
- 6.お皿に盛り、茹でて食べやすい大きさに切ったほうれん草を添えてあんをかける。



【小芋の豆乳グラタン】

○栄養価(1人分) カロリー 264kcal、鉄分 3.1mg、塩分 1.4g、葉酸 172 μ g

○材料(2人分)

A 鶏肉・100g

ほうれん草・100g

しめじ・80g

ムキエビ・60g

B コンソメ・大さじ 1

塩こしょう・少々

小芋・100g

バター・大さじ 1 杯

小麦粉・大さじ 2 杯

豆乳・180ml

チーズ・20g

ドライパセリ・少々

○作り方

- 1.小芋は皮をむき、食べやすい大きさに切り、下茹でしておく。
- 2.フライパンにバターを入れ、A を中火で5分炒め、1も加える。
- 3.小麦粉を入れて混ぜ、豆乳を少しずつ入れとろみを付ける。
- 4.B を入れて味を整える。
- 5.容器に材料を入れ、チーズをのせてトースターで6～7分焼き、仕上げにドライパセリをふる。

