

鶏むね肉とさつまいもの甘酢炒め

●材料(2人分)

さつまいも ……………	1/2 本(200g)	A {	しょうゆ ……………	大さじ2
鶏むね肉……………	1本		酢……………	大さじ2
塩……………	少々		砂糖……………	大さじ1
コショウ……………	少々			
片栗粉……………	大さじ2			
いりごま……………	少々			
青ねぎ……………	少々			

●作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま乱切り。
水にさらしてから、レンジで4分加熱。
- ② 鶏肉は一口大に切る。
塩、コショウをふって片栗粉をまぶしておく。
- ③ フライパンにごま油を入れ、中火でさつまいも、鶏肉を入れる。
鶏肉に色がついたら中火で加熱。
全体に火が通ったら A をからめる。

里芋とこんにゃくの肉あんかけ

●材料(4人分)

里芋 ……………500g	人参(みじん切り)…小1
だし汁 ……………300ml	ひき肉……………200g
しょうゆ ……………大さじ1	だし汁……………200g
砂糖 ……………大さじ 1/2	砂糖……………小さじ1
こんにゃく ………80g	しょうゆ……………小さじ4
だし汁……………100ml	みりん……………小さじ1
しょうゆ……………小さじ1	片栗粉……………適量
砂糖……………小さじ 1/2	

●作り方

- ① 里芋の皮をむき一口大に切って茹でる。
- ② コンニャクを一口大に切り湯がいておく。
- ③ 下処理をした里芋とこんにゃくは別々に煮る。
- ④ 人参はみじん切り。
- ⑤ 人参とひき肉を炒めて味付けする。
- ⑥ ⑤に水溶きの片栗粉を加えとろみをつける。
- ⑦ 盛り付けた里芋とこんにゃくの上に⑥をかける。

★アドバイス

- ・じゃがいもでもおいしく食べられます。
- ・茹でた絹さやえんどうを上にも散らしてもきれいに仕上がります。

かんたん大学芋

●材料(4人分)

	さつまいも …… 1本(200g)	レモン汁 …… 小さじ1
A {	砂糖 …… 大さじ2	白炒りごま …… 適量
	醤油 …… 大さじ 1/2	サラダ油 …… 大さじ2

●作り方

- ① さつまいもは皮付きのまま、一口大の乱切りにする。
- ② フライパンを弱火で軽く温め、油とAを入れ①を重ねないように並べる。
時々ひっくり返しながら火を通す。
- ③ 砂糖があめ状になるので、焦げないように気をつけながら焼き、竹串が
さつまいもにスッと入る状態になったら、火を止めレモン汁をかける。
- ④ 仕上げに黒・白ごまを散らす。

さつまいものコロッケ

●材料(4人分)

さつまいも …… 200g	衣用 {	カレー粉 …… 小さじ1
玉葱 …… 中1ヶ		小麦粉 …… 適量
豚ひき肉 …… 100g		卵 …… 1ヶ
レンコン …… 100g		パン粉 …… 適量
塩、コショウ …… 適量		揚げ油
とろけるチーズ …… 30g		ソース

●作り方

- ① さつまいもは適当な大きさに切って、蒸し器でやわらかめに蒸して皮をむいてつぶす。
玉葱はあらみじん切り、レンコンは半分すりおろし、半分あらみじん切り。
豚ひき肉は少し塩をふっておく。
- ② フライパンに油をしき玉葱、ひき肉、レンコンを入れて炒め、塩コショウをする。
- ③ つぶしておいた、さつまいもへ炒めた②の具材を少しずつ加えてチーズも入れる。よくまぜ合わせたらバットへ移してあら熱をとってから、一ヶ50～60gの大きさの俵型にする。
- ④ カレー粉を入れた小麦粉をつけて卵をといたのをくぐらせ、パン粉を付けて、170°に熱した油で揚げる。
- ⑤ 好みでソースをかけて食べる。

里芋と鶏手羽中の生姜煮

●材料(4人分)

里芋	300g	煮汁	砂糖.....	大さじ2
鶏手羽中	8本(鶏又はもも肉)		みりん.....	大さじ1
青ねぎ	1本		醤油.....	大さじ2
生姜	1ヶ(千切り)		水	適量
片栗粉	適量			
サラダオイル.....	適量			

●作り方

- ① 里芋は皮をむいて半分に切り、手羽中と片栗粉をまぶしてフライパンにサラダオイルをしき、焦げ目がつくくらいに焼く。
- ② 焦げ目がついたら水、砂糖、みりん、醤油、生姜の千切りを入れて煮込む。
- ③ よく煮込んで味がしみたら、青ねぎを加えてさっと煮る。

じゃがいものだんご汁

●材料(4人分)

豚肩ロース薄切り	……50g	長ネギ	……1本
じゃがいも	……200g(中1個)	しめじ	……1株
片栗粉	……大さじ4	サラダ油	……小さじ1
塩	……少々	醤油	……小さじ2
水	……少々	酒	……小さじ2
人参	……50g	塩	……少々
大根	……100g	出汁	……1ℓ
ごぼう	……30g		

●作り方

- ① 豚肉は2～3cm幅に切る。
- ② ごぼうはさがきにして水につけておく。
- ③ 人参と大根は皮をむき、5mm幅のいちょう切りにする。
- ④ 長ネギは斜め切りにする。
- ⑤ しめじは石づきを切り落としてから小房に分ける。
- ⑥ じゃがいもは皮付きのままラップで包み、電子レンジで柔らかくする。
- ⑦ じゃがいもの皮を剥いて、熱いうちに塩と片栗粉を入れて、水適量でよくこねる。まとまらないときは、水を加えて調整する。8個に丸め、軽く握る。
- ⑧ 鍋に油を熱して豚肉、ごぼう、人参、大根、しめじを炒め、だしの素、水、調味料を入れて煮る。
- ⑨ ⑦のいもだんごを⑧の汁の中に少しずつ入れる。
- ⑩ いもだんごが浮いてきたら長ネギを入れる。※煮詰め過ぎないようにする。

長芋の豚ロール

●材料(4人分)

長芋	500g	調味料	醤油	大さじ2
海苔	2枚		みりん	大さじ2
とろけるスライスチーズ.....	8枚		酒	大さじ2
豚ロース薄切り.....	16枚		砂糖	小さじ2
塩コショウ	各少々		片栗粉	大さじ2

●作り方

- ① 長芋は半分に切り八つ割りにし、16個にする。海苔は1枚を8等分する。チーズは1枚を2つに切る。
- ② 豚ロース薄切り肉は塩コショウを振る。豚肉を縦長に広げて海苔、チーズ、長芋1切れ乗せて肉を巻く。片栗粉を全体に薄くまぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、肉巻き終わりを下にして並べる。そのまま約1分焼いた後、転がしながら肉が色づくまで約2分焼く。
- ④ 調味料を絡めて照りが出たら火を止める。

さつまいもカレー

●材料(4人分)

合挽き肉 ……………	300g	調味料	ウイターソース ……	大さじ 1
さつまいも ……………	2本(360g)		ケチャップ……………	大さじ 2
玉葱 ……………	1個		カレールー中辛 ……	8ヶ(160g)
サラダ油……………	小さじ 2			
おろしにんにく ……	小さじ 2/3			
水……………	1ℓ			

●作り方

- ①さつまいもは1cm角に切り水にさらして水気を切る。
玉ねぎは1cm角に切る。
- ②鍋にサラダ油を入れ熱し合挽き肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒め、おろしにんにくを加えてさっと炒める。さつまいも、玉葱を加えてしんなりするまで炒める。
- ③水を加えて煮立ったら蓋をし、弱火で8～10分程さつまいもが柔らかくなるまで煮る。
- ④火を止めて調味料を加え、カレールーが溶けるまで混ぜる。再び弱火で熱し、とろみがつくまで混ぜながら5分ほど煮る。