

☆挽き肉入り里芋団子～きのこあんかけ～

【食物繊維がたっぷり腸活レシピ】

腸内環境を整えるためには、腸の働きを活発にしてくれる善玉菌を増やすことが大切です。善玉菌のエサとなる食物繊維を多く含む野菜をしっかりと摂ることがおすすめです。

<主な材料・4人分>

里芋 正味 300g

まいたけ・しめじ・えのき 各 1/4P

生姜 1/2 片

片栗粉 適量

揚げ油 適量

あさつき 適量

A

鶏ひき肉 100g

酒 大さじ 3

醤油・みりん 各小さじ 2

B

醤油・みりん 各大さじ 1

だし汁 500ml

C

片栗粉・水 各大さじ 1



<作り方>

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切り、まいたけ・しめじは小房に分け、えのきは長さを2等分に切る。生姜はすりおろしておく。
- ② 里芋は耐熱容器に入れて電子レンジ(600W)で8分加熱し、熱いうちにマッシュする。
- ③ フライパンにAを入れ、よく混ぜる。火にかけて、汁けがなくなるまで煮る。
- ④ ①の里芋を8等分し、③を1/8量を包み、団子状にする。片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で揚げる。
- ⑤ 鍋にBを合わせて火にかける。煮立ったら生姜ときのこと類を加えてさっと煮て、溶いたおいたCでとろみをつける。
- ⑥ 器に④の里芋団子を盛り⑤をかけて、あさつきをのせて完成。

エネルギー 194kcal 蛋白質 7.8g 塩分 1.1g