

管理栄養士のお手軽レシピノート

★食欲の秋！おイモ食べていますか？

さといも料理特集！

#イモをたべよう
#簡単調理
#秋の味覚

★さといもの下処理

<材料>

- ・さといも 適量
- ・塩 適量



①乾いたままのさといもの皮を包丁で剥き、塩を振る。
(新聞紙の上で剥くと片付けが楽チン♪)

②数分おいてから水で洗い流す。(塩をふることでめめりが取れます！)



★オーブンで簡単！ぎゅうぎゅう焼き

<材料> 2~3人分

- ・さといも 小10個
- ・フロッキー 90g
- ・にんじん 1/2本
- ・ブロックベーコン 80g
- ・オリーブオイル 大さじ3
- ・ハーブソルト 適量
- ・こしょう 適宜



①さといもを下処理しておく。にんじんは皮を剥いて乱切りにする。
フロッキーは小房に分ける。
鍋に水とさといも、にんじんを入れて加熱する。
火が通ったらフロッキーを加える。
フロッキーが茹であがったらザルにあけ、耐熱容器に並べる。

②①の耐熱容器に、大きく切り分けたブロックベーコンを並べて、
全体にオリーブオイルとハーブソルト、お好みでこしょうを振り、
200℃のオーブンで20分焼く。

(全体に焼き色が付き、ベーコンに火が通ったら完成！)

☆オーブントースターでも作れます！表面が焦げやすいので、様子を見ながら焼きましょう。



↑オーブンに入れる前

★牛乳がなくてもできる！さといもグラタン

<材料> 2人分

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ・ さといも 5個(200g) | ・ 鶏ひき肉 80g |
| ・ まいたけ 40g | ・ サラダ油 大さじ1 |
| ・ にんにく 1かけ | ・ 顆粒鶏ガラスープ 小さじ1 |
| ・ 水 80ml | ・ ピザ用チーズ 40g |
| ・ パン粉 小さじ2 | ・ パセリ お好みで |



①さといもは下処理後500Wの電子レンジで3分加熱し、半分をマッシュする。
のこりの半分は角切りにする。

まいたけは手で1口大にちぎっておく。にんにくはみじん切りにする。

②フライパンに油をひき、にんにくを加えて加熱する。

にんにくの香りがでてきたら鶏ひき肉を炒める。火が通ったら①のまいたけを加えて炒める。

③②のフライパンにマッシュしたさといもと顆粒鶏ガラスープ、水、
ピザ用チーズ（半量）を加えて全体をよく混ぜながら加熱する。



④全体が馴染んだら角切りにしたさといもを加えて混ぜ、器に盛り付ける。

⑤残りのピザ用チーズとパン粉をまぶし、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。
お好みでパセリを散らして完成！

～管理栄養士のあとかき～

さといもは下処理が面倒…という方も多いですが、一度にたくさん下処理をしておくと、冷凍保存もでき、便利です。

手がかゆくなってしまう…という方もいますが、手がかゆくなる原因はヌメヌメに含まれている成分が原因なので、乾いた状態で処理すると軽減されます。また、かゆくなった時には塩や酢を手につけると症状が軽減される場合も。

さといもには免疫力を高めたり、消化吸収力を高めたりする成分が含まれています。旬のさといも、ぜひお試しください。

玉村町HPで掲載中！管理栄養士のお手軽レシピノート

<https://www.town.tamamura.lg.jp/docs/2020052000016/>

