



## 里芋のコロッケ

### 材料(2人分)

- 里芋…200g(中4~5個)
- 酒…大さじ1
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- だしの素…5g
- ちりめんじゃこ…10g
- 小麦粉…適量
- 卵…1個
- パン粉…適量

### 作り方

- 1 ①をよく混ぜておきます。
- 2 皮をむいた里芋と②を耐熱皿に入れ電子レンジ(600W4分)で温め、熱いうちにじゃこなどで潰しちりめんじゃこを混ぜ合わせます。
- 3 2をゴルフボール程度の大きさに丸め小麦粉をまぶします。
- 4 ③を溶いた卵液にくぐらせ、パン粉をまんべんなくつけ170℃の油で揚げます。
- 5 キツネ色になったら取り出し、器に盛り付けて完成です。



## 里芋のチーズ焼き

### 材料(2人分)

- 里芋…150g(中3~4個)
- 油…適量
- チーズ…20g
- ① マヨネーズ…大さじ1
- ② 白みそ…大さじ1

### 作り方

- 1 里芋の皮をむき一口大に切り、電子レンジ(600W3分)で温めます。
- 2 油をぬった耐熱皿に1と混ぜ合わせた①をかけチーズを乗せます。
- 3 オーブントースターでチーズに焦げ目がつくまで焼いたら完成です。

### 店舗情報

#### 日進園芸センター

〒470-0122 日進市蟹甲町池下213-1  
☎0561-72-0016  
【営業時間】10月~3月：8:30~17:00  
4月~9月：8:30~18:00  
年中無休(正月、棚卸休み有)



地域農業  
応援団!

## 食育 キッチン



## さつまいもの 炊き込みご飯

食育ソムリエ直伝!  
産直所に並ぶ農産物を使ったレシピを紹介! 食卓に旬をとり入れてみませんか?

### 材料(4人分)

- お米…3合
- 水…2合半分(450cc)
- サツマイモ…中1本
- 白だし…90cc

### 作り方

- 1 サツマイモを1cm角に切り10分程度水にさらします。
- 2 お米を研ぎ、炊飯器に水を2合半の目盛まで入れます。
- 3 白だしを3合分の目盛まで入れ、水を切った1と一緒に炊飯します。

お好みで黒ゴマなどをかけても○!

### 里芋



### 今月の 食材メモ

里芋のヌメリはガラクトンとムチンという成分によって生み出されています。ガラクトンは免疫系に働きかける力があり、ガンの予防や感染症の予防に役立つと言われています。また、ムチンは胃の粘膜を保護する役割を果たし胃潰瘍の発症を抑制すると言われています。

日進  
園芸センター  
食育ソムリエ  
杉浦 理恵子

