



里芋のごま油炒め

材料 (2〜3人分)

- 里芋…4〜5個
- 塩昆布…少々
- ごま油…大さじ1
- ごま…お好み

作り方

- 1 里芋の皮をむき、お好みのサイズにカットして柔らかくなるまで茹でます。
- 2 ゆでた里芋を水切りします。
- 3 フライパンにごま油をいれて里芋を炒め、最後に塩昆布・ごまを混ぜて完成です。



1人分 約76kcal

尾張旭
グリーンセンター
ひまわりマルシェ
食育ソムリエ 店長
浅田 基裕



店舗 情報

尾張旭グリーンセンター
ひまわりマルシェ

〒488-0801 尾張旭市東大道町原田2482番地2
TEL0561-53-2715
〔営業時間〕 8:30〜17:00
毎週水曜定休、正月、棚卸休み



1人分 約330kcal

材料 (茶碗6杯分)

- にんじん…1/3本
- 里芋…4〜5個
- まいたけ…100g
- 鶏むね肉…80g
- 米…3合
- めんつゆ3倍濃縮…80ml
- 酒…大さじ1
- 醤油…小さじ1

作り方

- 1 にんじん・里芋・まいたけ・鶏むね肉を食べやすい大きさにカットします。
- 2 炊飯器にといだ米をいれ、3合分の水をいれて1のカットした具とめんつゆ、酒、醤油を入れて炊きます。
- 3 炊き上がったらご飯を混ぜて完成です。

今月の 食材メモ①



まいたけ

まいたけには丈夫な骨を作るビタミンDや血圧を下げるはたらきがあるカリウム、食物繊維などの栄養素が含まれています。かさの部分が肉厚で、つやのあるまいたけを選びましょう。また、まいたけなどのきのこ類は水気に弱いので、バックの内側に水滴がついているものは鮮度が落ちている可能性があるので避けましょう。



里芋とまいたけの 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します。
食卓に旬をとり入れてみませんか？

尾張旭
グリーンセンター
ひまわりマルシェ
食育ソムリエ
加藤 宏和

