

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



収穫期を迎えている大和芋。すりおろしたとろろはつなぎとして利用すると、ふんわりとした食感に仕上がります。

材料 (4人分)

大和芋……………	400 g	A	酒……………	小さじ 2
長ネギ……………	1 本		みりん……………	小さじ 2
万能ネギ……………	1/2 束		塩……………	小さじ 1/2
むきエビ……………	50 g		しょうゆ……………	大さじ 1
塩……………	小さじ 2	B	レモン汁……………	大さじ 1
かたくり粉……………	大さじ 1		しょうゆ……………	大さじ 1
赤唐辛子……………	少量 (好みで)		バター……………	少量
卵……………	2 個			

VOL.60 大和芋のグラタン

1 人分の栄養価 エネルギー211kcal、塩分2.5 g

作り方

- ①大和芋は3分の2をすりおろし、残りは1 cm角に切る。長ネギはみじん切り、万能ネギは小口切りにする。
 - ②むきエビは背わたを取り塩もみする。さらにかたくり粉でもみ込んだら、水洗いし水気を拭き取る。
 - ③①(万能ネギは4分の1ほど残す)、②、赤唐辛子を混ぜ合わせ、さらにAと卵を加え混ぜる。
 - ④薄くバターを塗った耐熱容器を4皿用意。③をそれぞれ入れ、200度に予熱したオーブンで15分ほど表面に焼き色が付くまで焼く。
 - ⑤④にBを混ぜて掛け、残りの万能ネギを散らす。
- 岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)