



里芋の肉味噌炒め



栄養価(1人分)

エネルギー： 76 kcal

たんぱく質： 9 g

塩分： 0.5 g

組み合わせ

ご飯 ふりかけ

牛乳

はたはたの磯辺揚げ

里芋の肉味噌炒め

けんちん汁

材料【4～5人分】

里芋	150g
豚挽肉	100g
玉ねぎ	1/2 個
人参	1/3 本
サラダ油	適量
味噌	大さじ 1
濃口しょうゆ	小さじ 1
みりん	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
酒	小さじ 1/2

～作り方～

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにしておく。
- ② 里芋は下茹でし、皮をむき、食べやすい大きさに切っておく。
- ③ 調味料はすべて混ぜ合わせておく。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚挽肉を炒める。
- ⑤ 玉ねぎ、人参を入れて炒め、里芋を入れる。
- ⑥ 調味料を入れて味を調える。

一口メモ



9月から11月にかけて里芋は旬を迎えます。日本では古くから食べられており、「山のいも（やまいも）」に対して「里のいも」ということでこの名がついたといひ、米が伝わる前は日本人の主食だったとも考えられます。

