

# 畑ごはん

## ～野菜がおいしいレシピ～

主役野菜：長いも

オンエア 2018.10

滋養強壮・老化防止効果がある。胃腸を整え、喉や肺を潤す。

### 材料【2人分】

- ◆エビ6尾 ◆白ネギ1/2本
- ◆しめじ1/2パック ◆塩・コショウ少々
- ◆オリーブ油適量 ◆パン粉少々

(長いもソース)

- ◆長いも80g ◆味噌大さじ1/2
- ◆絹ごし豆腐50g ◆塩・コショウ少々
- ◆オリーブ油大さじ1/2

### =長いもソースのヘルシーグラタン=



### <作り方>

1. エビは殻をむき、背ワタを除き、食べやすい大きさに切る。
2. 白ネギは2cm長さに切り、しめじは小房にほぐす。
3. フライパンにオリーブ油を入れて白ネギを中火で焼き、焼き色がついたら、エビ、しめじを加えて炒め、塩・コショウする。
4. (A)をフードプロセッサーにかけ、豆腐ソースを作る。
5. グラタン皿に(3)を入れ、(4)のソースをかける。パン粉をちらし、220度のオーブンで焼き色がつくまで10分程焼く。

### =長いもごはん=



### 材料【4人分】

- ◆米2合 ◆長いも150g ◆刻み昆布適量

### <作り方>

1. 炊き上がったごはんに、皮をむいて1cm角に切った長いもを入れて蒸らす。
2. 刻み昆布を混ぜる。  
(梅干し・ちりめんじゃこなど、お好みで。)

### 材料【2人分】

- ◆長いも100g ◆ごま油小さじ1
- (A)
- ◆黒酢大さじ1/2 ◆みりん大さじ1/2
  - ◆しょうゆ大さじ1/2

### =焼き長いもの黒酢あえ=



### <作り方>

1. 長いもは皮をよく洗い、皮つきのまま5mm厚さの半月切りにする。
2. フライパンにごま油を熱し、長いもを中火で両面こんがり焦げ目がつくまで焼き、弱火にして(A)をからめる。