

主役野菜：サトイモ

胃腸の粘膜を保護し丈夫にする。
血行を改善し、美肌効果があり、食物繊維が豊富で便通によい。

オンエア 2018.11

材料【2人分】

- ◆サトイモ2個 ◆タマネギ1/2個
- ◆豆乳1カップ ◆塩・コショウ少々
- ◆貝割れ適量

(A)

- ◆コンソメ1個 ◆水1カップ

=里芋のポタージュ=



<作り方>

1. サトイモは皮をむき、1cmくらいの輪切りにする。タマネギはスライスする。
2. 鍋に(1)を入れ、(A)を加えてサトイモがやわらかくなるまで煮る。
3. 少し冷まして、ミキサーにかけて攪拌する。
4. 鍋に戻し、豆乳を加えて弱火で温め、塩・コショウで味を調える。
5. 器に盛り、貝割れを飾る。

=里芋と鶏肉のピリ辛揚げ=



材料【2人分】

- ◆鶏手羽中6本 ◆サトイモ2個
 - ◆いんげん30g ◆片栗粉適量
- (A) …タレ
- ◆しょうゆ大さじ1と1/2
 - ◆みりん大さじ1 ◆酢大さじ1
 - ◆はちみつ大さじ1/2 ◆豆板醤小さじ1/2
 - ◆ニンニク1かけ ◆ショウガ1かけ



このタレは何にでも合いそう、万能タレ!

<作り方>

1. (A)のニンニク・ショウガはすりおろし、他の調味料を混ぜ合わせてタレを作る。
2. サトイモは皮をむき、1cm幅の輪切りにし、いんげんは筋を取り除き、食べやすい長さに切る。
3. 鶏肉は片栗粉をまぶして揚げる。サトイモといんげんは素揚げにする。
4. 熱いうちに(A)のタレにつける。