

2024年10月号

【料理名】 里いものにんにくオイルあえ



【献立】

ゆで鶏のピリ辛しょうゆかけ  
ほうれんそうとじゃこの塩炒め

【調理時間】 15分

【カロリー】 213 kcal

【塩分】 2.0g

【主材料】（2人分）

里いも…… 5個（400g）  
にんにく…… 1片  
油……大さじ1½  
しょうゆ……大さじ1½  
小ねぎ（小口切り）…… 2～3本分

【作り方】

1. 里いもは上下を少し切り落として縦に1本切りこみを入れる。耐熱皿にのせてラップをし、電子レンジで7分加熱し、温かいうちに皮をむく。耐熱ボウルに入れ、フォークなどでぎっくりとひと口大に切る。
2. にんにくは粗みじんにか切る。
3. 小鍋に油を熱して②をきつね色になるまで炒め、熱いうちに①にかける。しょうゆを加えてからめる。
4. 器に盛り、小ねぎを散らす。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。