

【1】菊芋のきんぴら (材料:2人分)

菊芋	120g
人参	80g
油揚げ	1枚
いんげん	2~3本
油	大さじ1
みりん、醤油、酒	各大さじ1と1/2
だし汁	100cc
塩	少々

- ① 菊芋はきれいに洗い、皮をつけたまま太めの千切りにする。
- ② 人参は菊芋と同じ大きさに切る。油揚げは食べやすいサイズに切る。
- ③ 菊芋、人参、油揚げを油で炒め、残りの調味料をすべて入れ水気がなくなるまで煮る。
- ④ 盛りつけて、茹でたいんげんを飾る。

【1人分の栄養価】 エネルギー 221kcal、たんぱく質 5.9g、脂質 10.8g、食塩相当量 2.2g

【2】菊芋のほくほく炒め (材料:2人分)

菊芋	100g
ニンニク	2かけ
オリーブオイル	大さじ1と1/2
エリンギ	1本
塩	小さじ1/4
こしょう	少々

- ① 菊芋はきれいに洗い、皮をつけたまま大きめの乱切りにする。
- ② ニンニクは千切り、エリンギは3センチの短冊切りにする。
- ③ フライパンにニンニク、オリーブオイルを入れ、火にかけて香りを出す。
- ④ 菊芋とエリンギを入れ軽く炒めたら、ふたをして5分程度蒸す。
- ⑤ 塩を振り、またふたをして菊芋が軟らかくなるまで2~3分蒸し焼きにする。
- ⑥ あまりかき混ぜず焼き色をつける。仕上げにこしょうをふる。

【1人分の栄養価】 エネルギー 130kcal、たんぱく質 1.6g、脂質 9.2g、食塩相当量 0.7g

