

減塩レシピ ~パート6~

特産品を使った里芋と山の芋のチーズ焼き

●材料（4人分）

人参	1本
ブロッコリー	1/2個
里芋（伊予美人）	2個
まいたけ	1株
玉ねぎ	1個
牛肉（こま切れ）	160g
無塩バター：炒める用→10g 容器用→5g	
顆粒コンソメ	小さじ1
山の芋（やまじ丸）	200g（※山の芋は山芋で代用可能）
粗びき黒こしょう	適量
ピザ用チーズ	60g

1人分
エネルギー 346kcal
塩分 1.1g



●作り方

- ① にんじんは皮をむいて1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けて耐熱容器にいれ、柔らかくなるまで、電子レンジで温める。温めたあと、にんじんとブロッコリーは飾り用に少し取っておく。
- ② 里芋は、水で洗って皮をむいて、ひと口大に切り、串が通るくらいまで、電子レンジで温める。
- ③ まいたけは石づきをとって食べやすい大きさにわけ、玉ねぎは薄切り、牛肉はひと口大に切っておく。
- ④ 山の芋は皮をむいて、すりおろす。
- ⑤ フライパンにバター（炒める用）1/2を入れて熱し、牛肉を加えて焼く。
- ⑥ 牛肉に火が通ったら肉を取り出す。
- ⑦ バター（炒める用）1/2をフライパンに入れ、玉ねぎ、まいたけの順に炒め、にんじん、ブロッコリー、里芋、牛肉、山の芋1/3をいれ、顆粒コンソメ、こしょうで味を整える。
- ⑧ バターを塗ったグラタン皿に⑦をいれ、残りの山の芋をかけ、その上にピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。
- ⑨ 出来上がったら黒こしょうをふる。