

里芋の南蛮煮<主菜>



エネルギー 247kcal

塩分 1.2g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

おすすめポイント

里芋にはガラクタンというめり成分が含まれています。ガラクタンには、脳細胞を活性化させる効果や便秘解消などの効果があります。

 阿知須共立病院 栄養科

里芋の南蛮煮の作り方

材料（2人分）

里芋	160g
豚肉	60g
人参	40g
板こんにゃく	80g
揚げ油	適量
だし汁	150ml
酒	小さじ1弱
Aしょうゆ	小さじ1 1/2
みそ	小さじ2弱
砂糖	小さじ1
小ネギ	適量
七味唐辛子	少々

- ① 里芋は片栗粉をまぶし、170℃に熱した油で揚げる。
- ② 人参は角切りにする。
- ③ 板こんにゃくは手でちぎり下茹でする
- ④ 油をひいた鍋で豚肉を炒める。
- ⑤ ④に里芋、人参、板こんにゃく、Aの調味料を加えて味がしみるまで弱火で煮る。
- ⑥ ⑤を器に盛りつけて、お好みで七味唐辛子小ネギを散らせば完成。