

電子レンジで簡単！サツマイモの肉詰め



ポイント

②③⑦の行程は食材や容器が熱くなっているので、火傷に注意して下さい。

材料（3人分）

調理時間 40分

<種>

合挽肉… …200g

みじん切り玉ねぎ… …1/2個

バター… …0g

パン粉… …大さじ2

卵… …1個

塩胡椒… …適量

ナツメグ… …適量

サツマイモ… …1本

小麦粉… …大さじ1

スライスチーズ… …2枚

オリーブオイル… …大さじ1

作り方

- ① サツマイモをラップで包み、電子レンジ（600w）で約7～8分加熱し火を通す。
- ② ①のサツマイモを取り出し、粗熱を取り、縦半分に切る。中心の身の部分をスプーンで厚み1.5cmほど残しくり抜く。くり抜いた身は別のボウルに移し、よく潰す。
- ③ <種を作る>みじん切り玉ねぎ、バターを耐熱容器に入れ、ラップし、電子レンジ（600w）で約3分加熱する。取り出し粗熱を取る。
- ④ 種の材料、③の玉ねぎをボウルに入れ、練るようによく混ぜ合わせる。
- ⑤ さつまいもの内側に薄く小麦粉を振り、④の種を詰める。②の潰したサツマイモを種が隠れるように蓋をする。
- ⑥ 表面に薄くオリーブオイルを塗り、電子レンジ（600w）約7～8分加熱し火を通す。
- ⑦ 火が通ったら、とろけるチーズを乗せ、バーナーで溶かす。又はオーブンで1分焼く。
- ⑧ 3等分に切り分け器に盛りつける。

醤油麴の筑前煮



材料（4人分）

調理時間 30分
鶏もも肉… …1枚
ごぼう… …1/3本
レンコン… …100g
人参… …1本
こんにゃく… …1枚
椎茸… …4枚
さやいんげん… …8本

ごま油… …大さじ2

＜鰹だし＞
酒… …大さじ3
みりん… …大さじ3
砂糖… …大さじ1
鰹だし汁… …500cc
醤油麴… …大さじ3

作り方

＜下準備＞

鶏もも肉は3cmの角切り。
ごぼうは乱切りにして流水し、アクを抜く。
レンコン、人参は皮を剥き、一口サイズの乱切り。
こんにゃくはスプーンで一口サイズにちぎり、熱湯で茹でザルにあげる。
椎茸は4等分のスライスにする。
さやいんげんは軸を切り落とし、サッと塩ゆでして水に取り、粗熱をとる。

＜作り方＞

- ① 鍋にごま油を中火で熱し、鶏もも肉の皮目の部分から炒め、焼き色がついてきたらいったん取り出す。
- ② ①の鍋に、ごぼう、レンコン、人参、こんにゃく、椎茸を中火で炒める。全体に油がまわったら、鰹だしを加えて強火で煮たてる。
- ③ 煮たったら鶏もも肉を戻し入れ、中火にしてアクを取り除く。落としぶたをして、約15～20分弱火で煮る。
- ④ 蓋をとり、強火で一気に鰹だしを全体に絡める。器に盛りつけ、さやいんげんを散らして完成。

メープル風味のカリカリ芋けんぴ



ポイント

シロップに生姜汁や胡麻など入れてみて下さい。
シナモンパウダーやココアパウダーを振りかけるのもおすすめです。

材料（2～3人分）

調理時間 15分

サツマイモ… … 1本

メープルシロップ… … 大さじ6

揚げ油… … 適量

作り方

<下準備>

サツマイモを軽く水洗いし、長さ2～3等分に切り分け、1cm 角の棒状に切り、水にさらす。
ペーパータオルでよく水気を拭き取る。

<作り方>

- ① フライパンに揚げ油を入れ火にかけ、約160℃～170℃に温める。サツマイモを入れ中火で揚げる。
- ② サツマイモが薄いきつね色になってきたら強火にし、こんがりきつね色になるまでカリッと揚げ、よく油を切る。
- ③ フライパンにメープルシロップを入れ火にかけ、ぷくぷく泡たってきたら②を加える。
- ④ 菜箸でサツマイモにシロップが絡むように優しく混ぜる。
- ⑤ クッキングシート等にくっつかないように広げ粗熱を取り、器に盛りつける。

里芋まんじゅう きのこあんかけ



材料（5人分）

調理時間 30分
里芋… … 500g
生姜… … 少々
椎茸… … 5枚
シメジ… … 1パック
エノキ… … 1袋
揚げ油… … 適量
片栗粉… … 適量

<だし汁>

だし汁… … 800cc
薄口醤油… … 大さじ2
みりん… … 大さじ2
塩… … 小さじ1

<きのこあん>

だし汁… … 600cc
薄口醤油… … 大さじ2
みりん… … 大さじ1
塩… … 小さじ1
水溶き片栗粉… … 大さじ2

作り方

<下準備>

椎茸は薄くスライスにする。
シメジ、エノキは小房に分ける。生姜の皮を薄く剥き、おろし金ですり卸す。

<作り方>

- ① 里芋の皮を剥き、お湯で竹串が通るまで茹で、ザルに上げてサッと水洗いする。
- ② 鍋にだし汁の材料と、①を入れ15～20分弱火で煮る。
- ③ ②の里芋が煮上がったら里芋をボウルに移し、温かいうちにだし汁（100cc）を少しずつ加えながらマッシャーで潰す。
- ④ 粗熱が取れたら手を水で濡らし、5等分に丸くまとめ、片栗粉をしっかりとまぶす。
- ⑤ 揚げ油を180℃に熱し、④をきつね色になるまで、しっかりと揚げる。
- ⑥ 鍋にきのこあんの材料を沸かし、椎茸、シメジ、エノキを入れ火を通し、水溶き片栗粉でトロミをつける。
- ⑦ 器に⑤を盛りつけ、⑥のきのこあんをかけ、卸生姜を乗せる。