

10月旬の食材 山芋



山芋はビタミンB群、C、カリウムなどのミネラル、食物繊維などをバランスよく含んでいる食材です。冷凍してからすりおろすとぬめりも気にならず、なめらかに仕上げられます。酢水を使うのもよいでしょう。

山芋を使ったレシピ

あさりとやまいものグラタン

混ぜて焼くだけの簡単レシピです。
やまいもはそれだけでトロトロ感があるので、ホワイトソースがなくてもグラタン風になります。
あさりと組み合わせることで鉄分吸収アップの一品です。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)---	162	亜鉛(mg)-----	1.7
たんぱく質(g)-----	12.5	ビタミンA(μRE)---	80
脂質(g)-----	9.7	ビタミンB1(mg)---	0.25
ナトリウム(mg)---	416	ビタミンB2(mg)---	0.22
カルシウム(mg)---	118	ビタミンC(mg)-----	3
鉄(mg)-----	2.2	食物繊維(g)-----	0.6
マグネシウム(mg)---	36	食塩相当量(g)-----	1.1

材料（1人分）

- [SNF おいしいあさり](#)（15g）
- [北海道シュレッドチーズ](#)（10g）
- やまいも（50g）
- 豚ひき肉（25g）
- 卵（25g）
- 濃口醤油（3g）

つくり方

- ①下準備をする。
 - あさはり解凍しておく。（汁ごと使用する）
 - やまいもは皮を剥き、ボウルにすりおろす。
- ②すりおろしたやまいもに、豚ひき肉、卵、濃口醤油を加えて混ぜ合わせる。
- ③耐熱容器に②を入れて、あさをりのせる。
- ④上からシュレッドチーズをかけて、200℃のオーブンで13分焼く。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

