



トロトロきのこあん ほくほくさつまいも

トロトロいもきのこ

【材料】 2人前

※写真は1人分

	さつまいも	1本(230g)
A	しいたけ	60g
	しめじ	60g
	えのき	60g
	エリンギ	60g
	かにかまぼこ	20g
B	鶏ささみ	60g
	白ねぎ	1本(40g)
	にんじん	20g
C	水	1カップ(200ml)
	顆粒だし(無塩)	3g
	酒	1/2カップ(100ml)
	みりん	大さじ1(18g)
	塩	小さじ1/2(3g)
	薄口しょうゆ	大さじ1(15g)
	片栗粉	大さじ1
水	大さじ1	

このレシピのポイント

ほくほく甘いさつまいもと、きのこたっぷりのやさしい和風あんレシピです。おだしときのこの香りを味わいましょう。きのこは好みのものをチョイスしてもOK。

水溶き片栗粉でとろみをつける場合、流し入れた後1~2分しっかり加熱すると、冷めた後もとろみが継続しますのでお試しください。冷蔵庫で冷やしても美味です。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 3.0g カロリー 352kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	12.8g	食物繊維	11.7g
脂質	0.7g	カリウム	1520mg
炭水化物	53.2g	ビタミンD	1.7mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ① さつまいもは1cmほどの拍子切りにし、しばらく水にさらしておく。
- ② 軽く水を切った①を耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで5分(500W)加熱する。
- ③ きのこは石づきを取り、食べやすくほぐしておく。かにかまぼこはほぐし、鶏ささみは食べやすく切っておく。白ねぎは斜め薄切り、にんじんは短冊切りにしておく。
- ④ 鍋にAをすべて入れて中火にかけ、鶏ささみに火が通るまで煮る。
- ⑤ Bを④に入れてひと煮立ちしたら、Cを混ぜて水溶性片栗粉を作り加える。弱火にして混ぜながら1~2分煮る。
- ⑥ ①のさつまいもを加え、さっと混ぜて皿に盛りつければ出来上がり。

だゆみ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科