

旬の野菜
15分クッキング

料理研究家 ● 薫 かおる

サトイモ

サトイモのピラフ



● 材料 (4人分)

サトイモ……4~5個 (約300g) スープのもと……………小さじ1
 米……………米用カップ2 醤油……………小さじ1
 シーフードミックス (冷凍) ……200g 酒……………大さじ1
 ……200g 塩……………少々
 水……………360cc コショウ ……少々
 バター……………20g

● 作り方 (1人分約390kcal)

- ① 米はといで分量の水に30分ぐらいひたしておく。
- ② サトイモは、皮をむいて2cm角に切る。
- ③ シーフードミックスを解凍する。
- ④ ①に②、③と調味料を全部入れて混ぜ、炊飯器で普通に炊く。
炊き上がったら、全体をよく混ぜてから器に盛る。

韓国風煮っころがし



● 材料 (4人分)

サトイモ……………600g みりん……………大さじ2
 ニンジン……………1本 (200g) 酒……………大さじ2
 こんにゃく……………1枚 醤油……………大さじ3
 鶏もも肉……………200g コチュジャン ……小さじ2
 ごま油……………大さじ1
 砂糖……………大さじ1

● 作り方 (1人分約280kcal)

- ① サトイモは皮をむいてひと口大に切る。ニンジンも乱切りにする。
- ② こんにゃくもひと口大に切り、熱湯でさっとゆでる。
- ③ 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ④ 鍋にごま油を熱して①、②、③の順に炒める。水1カップと調味料を全部入れて、サトイモが軟らかくなって煮汁がほとんどなくなるまで煮る。