

## 11月のおすすめ食材

## さつまいも



### さつまいも汁豆乳仕立て(4~5人分)

さつまいも(輪切りにして水にさらす).....250g  
人参(半月切り).....小1本  
しめじ(小房に分ける).....1/2パック  
ねぎ(小口切り).....1/2本  
こんにゃく(一口大に切る).....1/2枚  
だし汁.....800cc 豆乳.....大さじ1と1/2  
味噌.....大さじ1と1/2



味噌と豆乳を半量ずつ  
入れる事で減塩できます

- ①だし汁を火にかけ、人参、さつまいも、こんにゃくの順に入れる。
- ②①の具材が柔らかくなったら、しめじ、ねぎを入れひと煮たちする。
- ③豆乳で味噌を溶かし、②に入れる。

### とりさつまいもナゲット(3~4人分)

鶏むね肉(細かく切る).....1枚  
さつまいも(皮をむきサイコロ切り).....中1本  
A片栗粉.....大さじ4 しょうゆ.....大さじ1  
酒.....大さじ1 塩・こしょう.....少々



- ①ボールに鶏むね肉、さつまいもを入れ、良くこねる。
- ②①にAを入れ、更に良くこねる。
- ③一口サイズにまとめ油(分量外)で火が通るまで揚げる。

### いがぐり揚げ(10個分)

さつまいも(皮をむき輪切り).....小3本  
砂糖.....大さじ1 素麺(細かく砕く).....50g



- ①さつまいもは柔らかく茹でつぶし砂糖を入れ一口サイズに丸め軽く水を付ける。
- ②①に素麺をまぶし油(分量外)で揚げる。

### 黒蜜きなこさつまいもパン(9個分)

ホットケーキミックス.....150g  
さつまいも(皮付きで角切り).....小1本(250g)  
バター.....150g ヨーグルト.....大さじ5  
黒蜜.....大さじ1 きな粉.....大さじ1  
打ち粉(薄力粉).....適宜



- ①さつまいもは茹でて冷ましておく。黒蜜ときな粉は混ぜておく。
- ②ボールにホットケーキミックス、バターを入れ混ぜ、ヨーグルトを加えひとまとめにする。
- ③まな板にラップを敷き、打ち粉を振り①を長方形に伸ばす。(手にも打ち粉を付けながら行くとやりやすくなります)
- ④③に黒蜜きなこを塗り、①を散らし手前から巻く。
- ⑤④を9等分に切り分け、切り口を上にして容器またはクッキングペーパーを敷いた天板に並べ170度のオーブンで15分焼く。

### いきなり団子(15個分)

さつまいも(皮付きで輪切り).....中2本  
※細かいさつまいもは斜めに切ってみて下さい  
小麦粉.....100g 片栗粉.....50g  
水.....100cc こしあん.....250g



- ①さつまいもは水にさらす。
- ②①の水気を良く拭きとり、15等分にしたこしあんを乗せておく。
- ③ボールに小麦粉、片栗粉を入れ混ぜ、少しずつ水を入れ耳たぶくらいのかたさ位まで良くこねる。
- ④③を15等分し麺棒で薄く伸ばし、②をくるむ。
- ⑤④を15分蒸す(クッキングペーパーを敷いた上に並べるとくっつきません)



\*メニューにはアレルギーのある方に適さない食品が含まれているものもございます。ご注意ください。