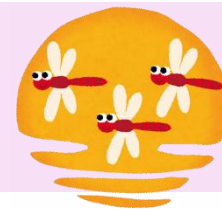


魚のホイル焼き伊勢芋かけ



10月のテーマ ～郷土料理 多気町の食材～



・・・献立意向・・・

- * 多気町の伝統野菜である伊勢芋には**たんぱく質**がたくさん含まれており、粘りの強さは山芋の中で No.1 です！栄養価も高く疲労回復や滋養強壮の効果があります。
- * 生芋は**10月中旬～12月末**ごろに出回り、旬以外は冷凍のすりおろしたものもあります。
- * 伊勢芋などの粘り気のある芋類には食物繊維やカリウム、ミネラルが含まれており、**生活習慣病の予防**も期待できます。
- * 粘り気のある芋類はすりおろす以外にも様々なレシピがあります。**いろいろな食事にかけたり、アレンジして野菜をプラスしましょう◎**
- * 伊勢芋の代わりに長芋を使用しても良いです！
- * メインの食材には魚のほかにも、肉や野菜、きのこなどなんでもアレンジ可能です。

野菜の目標摂取量(1日あたり)の3分の1を1品で摂れる◎

献立名：魚のホイル焼き伊勢芋かけ		1食分栄養価： エネルギー 184kcal たんぱく質 19g 脂質 4.9g 糖質16g 食塩 1.2g				
材料： 2人分		作り方				
生鮭(70g)	2切	①	生鮭は軽く塩、こしょうをする。			
塩、こしょう	少々	②	しめじ、えのき茸はほぐし、人参は細切りにする。			
しめじ	1/4袋(50g)	③	アルミホイルを敷き、魚の皮を下にして②を入れて包む。			
えのき茸	1/4袋(50g)	④	フライパンに底から1cmほどの水を入れ、③を入れて蓋をして中火で7～8分蒸し焼きにする。			
人参	中1/10個(20g)	⑤	すりおろした伊勢芋のとろろをかけて刻みネギを散らし、お好みでめんつゆをかける。			
刻みネギ	少々					
伊勢芋(すりおろし)	中1/2個(100g)					
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ2					
アルミホイル(長さ30cm)	2枚					



