

ときめきおしゃれレシピ (冬野菜&エビイモを使ったメニュー)

料理名： 全カエビイモランチと爽やかババロア



●ポイント

すべての料理にエビイモを使用し、エビイモたっぷりのランチに仕上げました。

エビイモとほうれん草のキッシュは、エビイモをふんだんに使い、冬野菜のほうれん草で彩りを加え、さっくりと焼き上げました。

和風エビイモポテトサラダでは、大根で歯ごたえを加え、醤油と鰹節を加えることで、エビイモに合うような味付けにしました。

エビイモと冬野菜たっぷりポトフは、冬野菜がたくさんはいており、野菜の旨みを感じられ、食べごたえのあるポトフで、体が温まります。

1日の野菜摂取目標量の約半分の野菜を摂取できます。

●作り方

【エビイモとほうれん草のキッシュ】

- ①タルト型のふちに合わせて、めんぼうでのばしたパイシートをしきこむ。フォークで穴をあけて重石をして、220℃のオーブンで12分焼く。
- ②エビイモは皮のまま蒸して、火が通ったら取り出して、皮をむく。粗くマッシュし、バター、塩コショウをして混ぜる。
- ③玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切り、炒めて塩こしょうする。
- ④ほうれん草はゆでて、2cmの長さに切る。
- ⑤卵、牛乳、生クリームを混ぜ合わせ、塩こしょうをする。
- ⑥①に②～④の具を入れて⑤を流し込み、チーズを散らして220℃で30分焼く。(15分したらアルミホイルでフタをする)
- ⑦6等分に切って、盛り付ける。

【和風エビイモポテトサラダ】

- ①エビイモはキッシュと同様に火を通し、皮をむき、マッシュする。
- ②大根は薄い短冊切りにし、きゅうりは薄く輪切りにする。
- ③①と②とコーンをマヨネーズで和え、塩こしょう、醤油、鰹節を加えて味付けする。
- ④付け合せと一緒に盛り付ける。

【エビイモと冬野菜たっぷりポトフ】

- ①エビイモは皮をむき、一口大に切る。
- ②人参は乱切り、玉ねぎはくし切り、キャベツは一口大に切り、柔らかくなるまでゆでる。
- ③ブロッコリー、ウインナー、コンソメを加えて味をつけ、盛り付けてパセリを振る。

【いちごの爽やかババロア】

- ①イチゴ、ヨーグルトをミキサーにかける。
- ②鍋に移し、砂糖、バター、レモン汁を加え加熱する。(沸騰させない)
- ③火を止めて、ゼラチンを入れ混ぜ、冷やす。
- ④上にイチゴを乗せる。

●材料 (1人前)

【エビイモとほうれん草のキッシュ】

エビイモ 50g
ほうれん草 8g
玉ねぎ 16g
ベーコン 30g
冷凍パイシート 33グラム
(ワンホールで2枚)
バター 3g
卵 14g
牛乳 14g
生クリーム 14g
ピザ用チーズ 8g
塩 適量
こしょう 適量

【エビイモと冬野菜たっぷりポトフ】

エビイモ 30g
人参 20g
玉ねぎ 20g
ブロッコリー 20g
キャベツ 30g
ウインナー 17g
コンソメ 1.5g
パセリ 適量
水 140cc

【和風エビイモポテトサラダ】

エビイモ 50g (付け合わせ)
大根 10g レタス 30g
きゅうり 10g ミントマト 10g
スイートコーン 5g
マヨネーズ 15g
塩 適量
こしょう 適量
醤油 3g
鰹節 1g

【いちごの爽やかババロア】

イチゴ 50g レモン汁 3.5g
ヨーグルト 60g 砂糖 10g
ゼラチン 1.5g 有塩バター 2g

栄養価 1人前

エネルギー (Kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	V.A (μg)	V.B1 (mg)	V.B2 (mg)	V.C (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
824	23.5	56.3	56.3	256	3.0	306	0.46	0.43	106	7.8	4.0

レシピ考案：中部大学応用生物学部食品栄養科学科管理栄養科学専攻
長島研究室 3年 大西研究室 3年