

ときめきおしゃれレシピ

料理名：えびいもモリモリ小牧ときめきセット



●ポイント

- ・エビ芋のトマトクリームシチューは、冬野菜と牛肉のうまみが一体となって、コクのある一品です。作り方も複雑な調理がなく、簡単に作ることができます。
- ・エビ芋サモサは、もちもちサクサク、エビ芋ケーキはふわふわな食感が楽しめます。

●材料（1人前）

【エビ芋のトマトクリームシチュー】

- ・エビ芋 50g
- ・白菜 50g
- ・ブロッコリー 30g
- ・人参 20g
- ・牛肉（ロース） 50g
- ・トマト缶 60g
- ・オリーブ油 4g
- ・食塩 1g
- ・こしょう 適量
- ・コンソメ 2g

☆ホワイトソース

- ・牛乳 120g
- ・バター 7.5g
- ・薄力粉 7.5g

【ホットサラダ】

- ・レンコン 20g
- ・ごぼう 15g
- ・人参 15g
- ・ブロッコリー 20g

☆ドレッシング

- ・マスタード 5g
- ・レモン汁 2～5g
- ・マヨネーズ 5g
- ・塩 適量
- ・こしょう 適量

調味料（4～5人分）

- ・ケチャップ 25g
- ・マヨネーズ 25g

【エビ芋サモサ】

- ・春巻きの皮 1/2枚
- ・豚ひき肉 20g
- ・エビ芋 20g
- ・ピザ用チーズ 2.4g
- ・揚げ油（サラダ油） 適量

A

- ・カレー粉 0.4g
- ・塩 0.06g
- ・こしょう 0.02g

【エビ芋ケーキ】

- ・バター 7.5g
- ・砂糖 7.5g
- ・卵 7.5g
- ・エビ芋 8g
- ・ベーキングパウダー 0.3g
- ・小麦粉 7.5g
- ・牛乳 1g

※型は、5.5cm×13cm×4cmを使用（1人前は6等分したもの）

●作り方

【エビ芋のトマトクリームシチュー】

- ①材料を切る。
 - ・エビ芋：皮をむき食べやすい大きさに切る。
 - ・人参：皮をむき、食べやすい大きさに切る。
 - ・白菜：5cm幅に切る。
 - ・ブロッコリー：一口大に切り、ゆでる。
 - ・牛肉：5cm幅に切る。
- ②ホワイトソースを作る。
- ③鍋にオリーブオイルを入れ熱し、牛肉、ブロッコリー以外の野菜の順に入れ炒める。
- ④トマト缶、コンソメを入れ弱火で20分間煮込む。
- ⑤ホワイトソースを入れ、塩コショウを加えて味をととのえる。
- ⑥皿に盛り付け、ブロッコリーを飾る。

☆ホワイトソースの作り方

- ①小麦粉をふるいにかける。
- ②鍋に牛乳を入れて加熱する。
- ③②にバターと小麦粉を加え、バターが溶けるまで混ぜ合わせる。

【ホットサラダ】

- ①レンコンは皮をむき、たて半分に切り薄くスライスする。ごぼうは千切りにする。人参はピーラーで薄く裂くように切る。ブロッコリーは一口大に切る。
- ②レンコン、ごぼうは水にさらし、アクを抜く。材料はそれぞれ湯がいてザルにとる。
- ③ボールに調味料を全て合わせて②の野菜を加える。

【エビ芋サモサ】

- ①エビ芋は電子レンジで4～5分加熱し、つぶす。春巻きの皮は4等分に切る。
- ②フライパンにサラダ油をひいて熱し、ひき肉を炒めてボウルに移し、①のエビ芋、チーズ、Aを加えて混ぜる。
- ③②を春巻きの皮で三角形に包み、水で溶いた薄力粉でとめる。
- ④フライパンにサラダ油をたっぷりと熱し、③をきつね色に揚げる。

【エビ芋ケーキ】

- ①エビ芋をやわらかくなるまで電子レンジで熱する。
- ②エビ芋を熱いうちにフォークでつぶし、牛乳を加えて混ぜる。
- ③バターをやわらかくなるまですり混ぜ、砂糖を加え、さらに混ぜる。
- ④③に溶いた卵を2、3回に分けて加え、そのたび混ぜる。
- ⑤ベーキングパウダー、小麦粉をふるいにかけて④に加え、ゴムべらでサクサク混ぜる。
- ⑥⑤に②を加え混ぜ、型に入れる。
- ⑦オーブン（180℃）で15分焼く。一回出して真ん中に切り込みを入れ、再び15分焼く。

レシピ名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	レチノール 活性当量 (μg)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 総量 (g)	食塩相当量 (g)
エビ芋のトマト クリームシチュー	477	14.8	33.9	26.6	186	1.4	283	0.23	0.39	57	4.7	2.2
ホットサラダ	80	1.9	4.5	8.9	27	0.5	122	0.07	0.06	36	2.6	0.3
エビ芋サモサ	138	4.9	13.7	6.8	23	0.7	12	0.1	0.06	2	0.8	0.5
エビ芋ケーキ	148	2.1	8.9	14.2	16	0.6	96	0.03	0.05	0	0.4	0.0
合 計	843	23.7	61.0	56.5	252	3.2	513	0.43	0.56	95	8.5	3.0