機構から

おすすめやさいレシピをご紹介します
～旬の野菜を使った1人分の簡単レシピ～

野菜業務部

今月はさといもとれんこんを使った１人分のおすすめ簡単レシピをご紹介します。また、ホームページの「おすすめやさいレシピ集」では、そのほかのレシピもご紹介しています。

2021年は、国連の「国際果実野菜年」です。１人１日350グラムの野菜を食べて健康な生活を維持しましょう。

「さといもとはちみつのアイスクリーム」

さといものねっとりとした滑らかな食感がおいしい身体に優しいデザートです（野菜重量 100 グラム）。

■材料（１人分）
さといも…… 100g
はちみつ…… 大さじ 1+1/2 ～ 2
※はちみつの甘さによって量を調整してください。
牛乳…… 20ml

■作り方
1. さといもは軽く水洗いをし、皮ごと水を入れた鍋で 20 分位柔らかくなるまでゆでる。
2. ザルに上げ、粗熱が取れたら皮をむき、ボウルに入れ滑らかになるまでつぶす。
3. ２にはちみつ、牛乳を加えてよく混ぜ合わせ、容器に移し冷凍庫に入れ冷やし固める。

・ゆでたさといもは、マッシャーなどで滑らかになるまでつぶすと、食感がよくなります。
・出来上がったアイスクリームに、ナッツ類やドライフルーツをトッピングするとさらにおいしくいただけます。

「れんこんの揚げ団子」

れんこんをすりおろして油で揚げることで、モチモチした食感に仕上がります。
おかずにもおつまみにも合う一品です（野菜重量 200 グラム）。

■材料（１人分）
れんこん…… 200g
ツナフレーク（ツナ缶）…… 30g
揚げ油…… 適量

A
- コンソメ顆粒…… 小さじ 1/4
- かたくり粉…… 小さじ 1/2
- 塩…… ひとつまみ
- 黒こしょう…… 少々

■作り方
1. れんこんは皮をむき、おろし金ですりおろし、ザルで軽く水気をきる。
2. すりおろしたれんこんに、汁をきったツナフレークと A を加えて、混ぜ合わせる。
3. 揚げ油を中温（170℃位）に熱し、２をスプーンですくって揚げ油の中へ落とし入れ、全体を色よく揚げる。

・おろしたれんこんの水分量が多いと、たねがまとまりにくくなるので、れんこんの水分量を確認してください。
・れんこんは、油との相性が良いので、揚げ物にも向いています。

レシピ作成者：菊間 恵子

「おすすめやさいレシピ集」はこちら　alic 野菜　検索

＜お問い合わせ先＞独立行政法人農畜産業振興機構　野菜業務部管理課　齋藤・山領　TEL：03-3583-9448