

野菜を食べよう!

～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～
「冷凍さといものお焼き & 丸ごとたまねぎの肉詰めスープ煮」

調査情報部

便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やしたりして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

「冷凍さといものお焼き」

煮物や汁物に使われることの多いさといもですが、目先を変えて焼き物にしてみました。焼き目の香ばしさと食べたときのもっちり感が楽しめます。



冷凍さといもなら、皮をむく手間もなく、必要な分だけ無駄なく使えて便利です。



■材料 (2人分)

冷凍さといも……………	160g	A	片栗粉……………	大さじ1
乾燥桜えび……………	4g		塩……………	少々
みつば……………	8g	B	しょうゆ…………	大さじ1/2
サラダ油 (適量)			みりん…………	大さじ1/2



■作り方

1. 冷凍さといもは熱湯で柔らかくなるまで茹で、ざるに上げる。
2. 乾燥桜えびとみつばを粗く刻む。
3. 1のさといもをボウルに移して熱いうちにつぶし、Aを加えて混ぜ、2を加えて全体を混ぜたら4等分し、円盤状にまとめる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3を並べ入れて両面を色良く焼き、Bを加えて煮絡める。



(ポイント)

- ・冷凍さといもは電子レンジで加熱してもOK。耐熱容器に入れてラップをかけ、加熱の目安は600Wで4分ほど。
- ・さといもをつぶす時は、スプーンやヘラだと滑ってしまうため、フォーク2本で押さえながら行う方法がおすすめ。成形する時は、手の平を少し水で濡らすと作業しやすいです。

【応用編】

具を入れずに焼き、みたらしあん(しょうゆ・砂糖各大さじ1、みりん少々、片栗粉小さじ1、水1/4カップを混ぜながら煮立てたもの)をかけ、みたらしだんご風にしても good!



「丸ごとたまねぎの肉詰めスープ煮」



1人1個ペロッと食べられる、たまねぎ本来の甘味が堪能できるスープ煮です。おもてなしにも是非どうぞ！



■材料（2人分）

たまねぎ…………… 2個
 豚ひき肉…………… 100g
 にんじん…………… 30g
 片栗粉…………… 大さじ1
 塩、こしょう、パセリ……（適量）

A
 固形スープの素… 1個(5g)
 ローリエ(あれば) …… 1枚
 酒…………… 大さじ1
 水…………… 2と1/2カップ

■作り方

1. たまねぎは皮をむき、上下を切り落としてラップで包み、電子レンジ（600W）で3分ほど加熱し、外側の2～3枚を残して中身をくり抜く。
2. 1でくり抜いた中身とにんじんをみじん切りにする。
3. ボウルに豚ひき肉を入れて塩、こしょうをして混ぜ、粘りが出たら2のたまねぎと半量のにんじん、片栗粉を加えてさらに混ぜ、1の中に詰める。
4. 鍋に3を並べてAを入れ、残りにんじんも加える。クッキングシートなどで落とし蓋をし、強火にかけて煮立ったらアクを除き、弱火にして火が通るまで約30分間煮る。
5. 味を見て塩、こしょうで調べて器に盛り、あればパセリのみじん切りを散らす。

（ポイント）

- ・たまねぎの中身はフォークなどを使ってぐるっと回しながら引っ張るとうまく抜けます。
- ・鍋はたまねぎを並べた時にあまり隙間ができないサイズが理想です。

【応用編】

- ・肉だねが余ったら肉団子にして鍋と一緒に煮てもよいでしょう。
- ・肉は豚肉に限らず、鶏肉や、合いびき肉などを使っても、また違った味わいが楽しめます。合いびき肉の場合は、粗びき黒こしょうが合います。



1



4



5

レシピ作成者：高松 京子