



便秘解消レシピ



今回は冬の食材里芋です。ほっこりとした食感でこの季節にピッタリ。水溶性食物繊維がお通じを助けてくれます。

～ 里芋入りカレー～

【材料(1人分)】

里芋	1個
玉ねぎ	30g
人参	20g
にんにく	適量
生姜	適量
肉	50g
油	2g
カレールー	1かけ

エネルギー：332kcal 塩分：2.2g



カレーの
スパイスで
食欲増進♪

【作り方】

- ①里芋を茹で、皮をむく
- ②鍋に油をひき、みじん切りにしたにんにく・生姜を炒める
- ③肉・玉ねぎ・人参を炒め、ある程度火が通ったら水を入れ茹でる
- ④①の里芋とカレールーを入れ、煮込む

～ 里芋の生姜あんかけ～

エネルギー：71kcal 塩分0.9g



【材料(1人分)】

里芋	1個半	生姜	適量
青ねぎ	適量	水	150ml
顆粒だし	2g	薄口醤油	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2	片栗粉	小さじ1/2

【作り方】

- ①里芋を茹で、皮をむく
- ②鍋に水・顆粒だし・調味料を入れ火にかけ、①を入れ煮含める
- ③里芋を器に盛り、煮汁にすりおろした生姜のしぼり汁を入れ、片栗粉でとろみを付け、里芋にかける
- ④青ねぎを上を散らす