



里芋と豚肉の照り焼き

Recipe 07



里芋

1人あたり 485kcal 食塩相当量 2.5g



① 里芋を一口大に、タマネギ、ゆでタケノコは食べやすい大きさに切る。



② 切った里芋を箸が刺さるくらいの硬さまでゆで、湯を切って片栗粉をまぶす。



③ 豚肉はキッチンペーパーで水気を取り、広げて片栗粉をまぶす。



④ フライパンに油を引き、タマネギとタケノコを炒め、しんなりしたら取り出す。



⑤ 油を引いて豚肉を炒め、ある程度火が通ったら②を加える。



⑥ 火が通ったら④を加え、合わせたAを回し入れる。とろみが出てきたら完成。

教えてくれる食改さん※

桑園さん 森田さん 川畑さん 大園さん



※食を通した健康づくりを行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

里芋	2～3個
豚肉	125g
タマネギ	1個
ゆでタケノコ	50g
油	適量
片栗粉	適量
酒	大さじ2
みりん	大さじ2
醤油	大さじ2
砂糖	大さじ2

MEMO

里芋のネバネバには「ガラクトン」という栄養素が含まれています。これは水に溶けやすい水溶性食物繊維です。粘着性により食べ過ぎ防止に効果があるとされ、糖質の吸収を緩やかにし、血糖の上昇も抑えてくれます。