

今日の
ひと皿

豚角煮の里芋饅頭



ひと手間加えて
食べ応え満点!
カリウム豊富な里芋の
メインメニュー

材料

■材料(2人分)

- 1人分のエネルギー …… 262kcal
- 食塩相当量 …… 1.8g

～豚の角煮～

- | | | |
|----------------|---|---------------|
| 豚肩ロース肉……120g | A | しょうゆ・砂糖…各小さじ2 |
| 生姜……10g | | 日本酒・酢…各小さじ2 |
| 長葱……20g | | みりん……小さじ1 |
| 炭酸水(無糖)……200ml | | だし汁……100ml |

～里芋饅頭～

- | | | |
|-----------------|---|------------------|
| 里芋……100g | B | しょうゆ・みりん…各小さじ1/2 |
| だし汁……60ml | | |
| 白玉粉……大さじ1 | C | ごぼう……60g |
| しょうゆ・みりん…各小さじ1弱 | | 砂糖……小さじ1 |
| だし汁……50ml | | 片栗粉……適量 |

～人参ソースとトッピング～

- | | | |
|------------------|---|--------------------|
| 人参……30g | D | 薄口しょうゆ・みりん…各小さじ2/3 |
| 砂糖……小さじ1/2 | | |
| 片栗粉(水溶性)……小さじ1/2 | | ほうれん草……30g |
| 練りからし……少々 | | (小松菜などでも代用可) |

Point!

城東スポーツ整形クリニックの患者様に喜ばれているお食事から1品、家庭用にアレンジしました。甘辛い味がしみてこんだ豚角煮を里芋の生地で包んでいます。白玉粉が入った里芋の生地はもちもちの食感。ひと手間加えた里芋饅頭はいかがですか。里芋はいも類の中でもカリウムが多く、高血圧予防にもおすすめです。

考案・監修

城東スポーツ整形クリニック
スポーツ栄養相談室 室長

長嶋 智子 ながしま ともこ

管理栄養士・JSPO公認スポーツ栄養士
アスリートや生活習慣病重症化予防のための栄養指導、スポーツ栄養の普及啓発活動を行っている。



作り方

☆豚の角煮を作る。

- ① 豚肉は3cm大に切る。鍋に豚肉、長葱の青い部分と薄切りにした生姜を入れ、炭酸水を注ぎ、中弱火にかけて、蓋をして30分、下茹でする。
- ② 鍋にAを入れ、落し蓋をして中弱火で約20分(煮汁が半分くらいになるまで)煮る。

☆里芋饅頭を作る。

- ③ 茹でて皮をむき、下処理した里芋にBを注ぎ入れ、中まで火が通るまで煮る。
- ④ 里芋をボウルに入れ、マッシャーなどでなめらかになるまでつぶす。
- ⑤ 白玉粉をボウルに入れて、同量の水を加え、こねる。生地がまとまるようになったら、④の里芋と混ぜ合わせ、里芋饅頭の生地を作り、2等分する。
- ⑥ ごぼうは長めのささがきにし、柔らかくなるまで下茹でした後、Cで煮る。ごぼうに味が染みたら、ざるにあげる。
- ⑦ ⑤の生地で②の角煮の半分量を包み、片栗粉をまぶした⑥のごぼうで周りを覆う。2個作る。
- ⑧ ⑦をラップに包み、蒸し器で5分程度蒸す(電子レンジでは500W2～3分)。

☆人参ソースとトッピングを作る。

- ⑨ 人参は薄切りにして柔らかくなるまで下茹でした後、みじん切りにする。鍋にみじん切りにした人参、Dを入れて弱火で3分くらい煮る。水溶性片栗粉を加え、とろみをつけ、人参のソースを作る。
- ⑩ お皿に人参のソースを敷き、豚角煮の里芋饅頭を乗せ、色よく茹でたほうれん草をトッピング。お好みで練りからしを乗せる。