

◎さつま芋の甘煮

◇材料(1人分)

さつま芋 1本
砂糖 60g
薄口しょうゆ 小さじ1
濃い口しょうゆ 小さじ1

調理時間
目安

15分



◇作り方

- ① さつま芋を輪切りにして水にさらす
- ② 鍋にさつま芋と水2, 5カップ(芋がかぶるくらい)を入れて中火にかける
- ③ 串で刺してすっと通るくらいで砂糖、薄口しょうゆ、濃い口しょうゆを加え弱火で煮汁が半分くらいになるまで煮詰める

◎さつま芋ごはん

◇材料(1人分)

さつま芋 1本
塩 小さじ1
米 2合
黒ごま 少々

調理時間
目安

20分



◇作り方

- ① 米を研いで分量の水で炊飯器に冷やしておく
さつま芋は1cmくらいの角切りにして水にさらす
- ② 米に塩小さじ1を加え、水を切ったさつま芋を入れたら炊く
- ③ 茶碗に盛り、仕上げに黒ごまをふる

◎さつまいもとかぼちゃのサラダ

◇材料(1人分)

さつまいも 1本 / かぼちゃ 1/4個
マヨネーズ 60g / 砂糖 80g
醤油 45cc / 胡椒 小さじ1
レーズン 30g / クルミまたはナッツ 30g
ゆでたまご 2個

調理時間
目安

15分



◇作り方

- ① さつまいもとかぼちゃを皮付きのまま一口大に切る
- ② 鍋に①を入れ芋の7分目くらいの水を入れ、砂糖、醤油を加え強火で煮る
- ③ 串が通るくらいの硬さになったら軽く冷ます
- ④ ③をお好みでつぶし、胡椒、つぶしたゆでたまご、マヨネーズ、レーズン、ナッツを加え混ぜ合わせる

◎さつまいものポタージュ

◇材料(1人分)

さつまいも 1/2本
牛乳 200cc
塩少々
胡椒少々
チキンブイヨン

調理時間
目安

20分



◇作り方

- ① つま芋は皮をむき一口大に切る
- ② 水400ccにブイオンを溶かし①を煮る
- ③ 芋が柔らかくなったらジューサーに入れ塩胡椒で調味し牛乳を加えて混ぜ合わせる
- ④ なめらかな液状になったところを再び鍋で温める

◎さつま芋のバター炒め

◇材料(1人分)

さつま芋 1/2 本
バター 10g
砂糖 大さじ 2
塩 少々

調理時間
目安

10分



◇作り方

- ① さつま芋は長さ5センチ、幅1センチほどの棒状に切って水にさらし、ザルで水気を切る
- ② 耐熱容器にさつまいもを入れラップをし、電子レンジ600wで4分加熱してさらに水気を切る
- ③ フライパンにバターを入れ②を入れて中火で転がしながら焼き色がつく程度に炒めて砂糖、塩を加え炒め合わせる

◎鯰大根

◇材料(1人分)

鯰切り身 3切れ
※あらがあればなおよし
大根 1/2 本 / 砂糖 60g /
濃い口しょうゆ 90cc /
酒 90cc / みりん 90cc / 昆布 10cm 角 /
ショウガ 1片 / 柚子適量

調理時間
目安

30分



◇作り方

- ① 大根は3cmくらいの厚みに輪切りにし、厚めに皮をむき鍋に入れる
- ② 鯰はさっと熱湯をくぐらせ水にとり鍋に入れる
- ③ 水を720cc 鍋に注ぎ酒とみりん、昆布、ショウガを加え火にかけ、沸いてきたらアクをすくい中火にする
- ④ 砂糖、しょうゆを加え大根に串が通るまで煮て、火を止めて冷ます
- ⑤ 再度温めて器に盛り、仕上げに柚子を散らす

◎大根の皮のきんぴら

◇材料(1人分)

大根の皮 / 酒大さじ 1
みりん大さじ 1/
濃い口しょうゆ大さじ 1/
砂糖大さじ 1/ ごま

調理時間
目安

10分



◇作り方

- ① 大根の皮を千切りにする
- ② ごま油で炒め少ししんなりしてきたら、酒、みりん、砂糖、しょうゆを加え強火で全体に絡ませながら炒める
- ③ 最後にごまをふって盛り付ける

◎大根と鯖缶のサラダ

◇材料(1人分)

大根 1/3本 鯖水煮缶
マヨネーズ 30g
あらびき胡椒少々

調理時間
目安

10分



◇作り方

- ① 大根は皮をむき千切りにする
- ② 鯖缶をほぐし①と合わせ、マヨネーズで和える
- ③ あらびき胡椒を一振りして完成

◎大根と彩野菜の沢煮椀

◇材料 (1 人分)

大根 1/3 本
人参 1/3 本
しいたけ 3 個
エノキ 1/2 束
三つ葉一束 / ごぼう 1/3 本
豚バラ 200 g / 鰹だし 500cc
酒 45cc / 塩少々
薄口醤油 45cc / ごま油 大さじ 1

調理時間
目安

15分



◇作り方

- ① 大根は 10cm の長さで輪切りにし、皮をむいて十字に切る
- ② 片栗粉をよくまぶし、180℃の油で串がすっと通るまで上げる
- ③ めんつゆをかけ削り節を天に盛る または削り節を天に盛りからし醤油、ワサビ醤油など

◎大根の葉のふりかけ

◇材料 (1 人分)

大根の葉 120g
ちりめんじゃこ 20g
鰹節 3g
醤油少々
ごま油大さじ 1

調理時間
目安

10分



◇作り方

- ① 大根の葉を細かく刻み、ちりめんじゃことごま油で炒める
- ② 大根の葉が少ししんなりしたところで鰹節を入れ、醤油を加えてさっと絡める