

料理名 ヤーコン入り焼き肉のたれ



(1人当たり)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物
kcal	g	g	g
19	0.6	0.7	2.3
カルシウム	コレステロール	食物繊維	食塩相当量
mg	mg	g	g
5	0	0.3	0.7

(4人分)

材料	めやす	分量
ヤーコン		110 g
玉ねぎ	中1/4個	40 g
にんにく	1片	5 g
ごま油	小さじ1/2	6 g
Aの調味料		
A-濃口しょうゆ	大さじ2	32 g
A-みそ	大さじ2	32 g
A-みりん	小さじ1/2	6 g

<作り方>

- ① ヤーコンは厚めに皮を剥き、丸ごと水にさらす。
- ② にんにく・玉ねぎをすりおろす。
- ③ アクをぬいたヤーコンをすりおろす。
- ④ ボールに②と③をあわせ、Aの調味料を入れ、混ぜあわせる。
- ⑤ 最後にごま油を少しずつ入れ、よく混ぜ合わせ出来上がり。

旬のヤーコンを砂糖の代わりにできます。
おろしヤーコンは最後に少しずつ調節しながら入れます。
ニンニク弱め、強めで子ども味と大人味の両方を作ることができます。

レシピ：豊能町食生活改善推進員協議会