

がっつりヘルシー さつま豆腐

2人前 (25分)

- ・さつまいも (50g)
- ・ひき肉 (30g)
- ・揚げ豆腐 (2切れ)
- ・出汁 (100g)
- ・しょうゆ (大さじ2)
- ・砂糖 (小さじ1)
- ・塩 (適量)
- ・油 (適量)
- ・ねぎ (少々)



- ① さつまいもを皮ごと1口サイズにカットし、レンジで柔らかくなるまであたためる。
- ② ①のさつまいもとひき肉、出汁50g、しょうゆ、砂糖、塩を加え、つぶし混ぜ合わせる。
- ③ 揚げ豆腐の真ん中に切れ目を入れる。(貫通しないようにする。)
- ④ 切れ目の中に②を入れ込む。
- ⑤ 油で全面焼きつけ、出汁50gを加えて蒸し焼きにする。

普段食べているしゅうまいに爽やかなみかんの香りを皮と果汁でプラスしました。蒸すときにクッキングシートを使用しても良いがレタスをひき蒸すとエコでまた一緒に食べることもできます。

さわやかな香り広がる "みかん焼売"

3～4人前 (40分)

- ・豚ひき肉 (340g)
- ・しいたけ軸付き (2枚)
- ・たけのこ (20g)
- ・みかん皮付き (1個)
- ・餃子の皮 (20枚)
- ・しょうが (小さじ2)
- ・片栗粉 (大さじ2)
- ・酒 (大さじ1/2)
- ・しょうゆ (小さじ1)
- ・砂糖 (小さじ1)
- ・しお、こしょう (少々)
- ・ごま油 (小さじ1/2)
- ・みかん果汁 (1個分)



- ① しいたけ、たけのこをみじん切りにする。
- ② みかんの皮は、白いところを取り除き4cmの長さに千切りする。
- ③ 材料をすべてボウルに入れ、ねばりが出るまで混ぜ合わせる。
- ④ 皮に包む。
- ⑤ フライパンの上に台座を置き、クッキングシート又はレタスを敷きシウマイを置く。
- ⑥ 底が埋まるくらいの水を入れ20分ほど蒸す。

普段食べているしゅうまいに爽やかなみかんの香りを皮と果汁でプラスしました。蒸すときにクッキングシートを使用しても良いがレタスをひき蒸すとエコでまた一緒に食べることもできます。

カリカリ！ ほうれん草の和風ジェノベーゼ

2人前 (30分)

- ・ほうれん草 (210g)
- ・にんにく (10g)
- ・大葉 (8枚)
- ・さつまいも (30g)
- ・ミニトマト (10粒)
- ・フィットチーネ (200g)
- ・ミックスマツ (10g)
- ・オリーブオイル (大さじ6)
- ・パルメザンチーズ (15g)
- ・塩 (適量)



- ①ほうれん草を軽くゆでて氷水にさらす。
- ②ブレンダーでほうれん草、にんにく、大葉、マツ、オリーブオイルをかくはんする。
- ③フライパンでトマトを軽くつぶしながら焼いて酸味を飛ばす。
- ④トマトを焼いたら、そこに②とゆで汁150ccを入れてのばす。
- ⑤さつまいもを薄く切り揚げ焼きにする。(チップスにする)
- ⑥塩1.5%のお湯でフィットチーネをゆで、湯切りが甘い状態で④をフライパンに入れる。
- ⑦⑥にチーズを入れ盛り付け、そこにさつまいもチップスをくだいてのせる。

食感のアクセントとしてマツやさつまいもチップスを使った。トマトをしっかり焼いて酸味を飛ばして旨味を出した。

お芋のエコミルフィーユ

3人前 (60分)

- ・パイシート1枚
- ・カスタード20~30g
 - 〔牛乳
 - 〔牛乳と混ぜるだけのカスタードパウダー(市販)
- ・絞るだけ生クリーム (10g)
- ・焼き芋 (4分の1本)
- ・粉砂糖 (適量)
- ・いちご (適量) 飾り用



- ①200℃のオーブンでパイシートを焼く(15分×3回)
1回目…膨らんだパイシートを優しく重しでつぶす
2回目…重しをはずし粉砂糖を全体にふるう
3回目…表面にキャラメリゼをつくる
- ②焼いている間にカスタード、生クリーム、焼き芋を混ぜてペーストにする。
- ③焼きあがったパイシートを9等分する(直線に整える)。
- ④9枚のうち、6枚に絞り袋に入れた②のクリームを均等に絞る。
- ⑤クリームを絞った2枚を重ね、クリームがのっていないパイシートを上重ねる。
- ⑥粉砂糖を上からふるい、いちごを飾る。

簡単だけど、さつまいもの甘みを活かしたオシャレなスイーツを作りました。さつまいもは、形が整ってなくてもペーストにするので、どんなものでも作ることができます。