

山形名物の大変身

やまがた芋煮バーグ



郷土料理の味を損ねることなく、お子様からお年寄りまで食べやすい
“新たなご馳走”の形にしました。

盛り付け方によって、『和風』にも『洋風』にも楽しめるおかずになります。

1人分の栄養価

エネルギー	330kcal	たんぱく質	8.0g
脂質	18.7g	食塩相当量	1.6g

材料(4人分)

牛バラ肉薄切り	150g	
里芋	300g	
ごぼう	50g	
こんにゃく	80g	
舞茸	80g	
しょう油	大さじ1	
A	しょう油	大さじ2
	酒	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	水	200cc
長ねぎ	80g	
三つ葉 or せり	少々	
ミニトマト	8個	

汁がないことで、食塩摂取量を約1/2に抑えられます。

作り方

- ① 里芋の皮をむき、1cmの厚さに切る。耐熱皿に並べ、ふわっとラップをかけ電子レンジ500wでやわらかくなるまで約5分加熱する。
※水分が多いようなら、ラップを外して1分加熱し水分を飛ばす。
- ② ごぼうはさがきにし、あく抜きしておく。
こんにゃくは手で小さくちぎってから、粗みじん切り。
舞茸は、分量の半量を粗みじん切り、残りは小房に分ける。
- ③ ②を耐熱ボウルに合わせ、ラップをして、電子レンジ500w 3~4分加熱し、出てきた水分はペーパータオルで吸い取る。
- ④ ③に①、しょう油を入れ、木べらで混ぜ合わせ、粘りがでてきたら4等分にし、俵型に丸める。
- ⑤ 牛バラ肉を縦に並べ、④を置いて巻き付ける。
- ⑥ 熱しておいたフライパンに巻き終わりを下にして⑤を置き、全体に焼き目をつけるように転がしながら焼く。一緒に食べやすい長さで切った長ねぎもこんがり焼く。一旦、取り出しておく。
- ⑦ 同じフライパンにAを合わせ、ひと煮立ちさせたら⑥を戻し、残りの舞茸とともに10分ほど煮込む。
- ⑧ 器に盛り付け、煮汁をかけ、付け合わせを添える。

ひとくち栄養メモ ~里芋~

- ★カリウムを多く含む
- ・ナトリウム(塩分)の排出を促す
- ★ぬめり成分『ガラクトン』(水溶性食物繊維)
- ・消化管の粘膜を保護
- ・血糖値の上昇やコレステロールの吸収を抑える。

100gあたり	エネルギー kcal	カリウム mg	食物繊維 g
里芋	58	640	2.3
さつまいも	134	480	2.2
じゃがいも	76	410	8.9
ながいも	65	430	1.0

食品成分表 2020 参照

電子レンジを活用して、時短調理になります。



冷めてもおいしく頂けるので、お弁当のおかずになります。