

【山芋の鉄板焼き】

☆山芋に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを体外へ排出する働きがあるため、高血圧予防につながります。

〈材料・スキレット1台分〉

山芋	300g
絹ごし豆腐	100g
卵	2個
薄力粉	大さじ2
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1
刻み海苔	適量
鰹節	適量
小ネギ	1/4本



〈作り方〉

- ① 山芋は皮を剥いて、すり鉢ですりおろす。小ネギは小口切りにする。絹豆腐はキッチンペーパーで包み、重しを乗せて30分ほど置き、水を切る。卵2個を小皿に割り入れ、卵黄1個分を飾り用に分けておき、残りは溶く。
- ② すりおろした山芋と水切りした絹豆腐をボウルに入れ、絹豆腐の形が無くなるまで混ぜる。
- ③ ②のボウルに、薄力粉、醤油、砂糖、みりん、①の溶き卵を加えてさらに混ぜる。
- ④ スキレットに、キッチンペーパーでごま油を満遍なくのばし、③を流し入れる。170度に予熱したオーブンで15分加熱する。
- ⑤ 焼き上がった④の上に、刻み海苔とカツオ節を敷く。中央に分けておいた卵黄を乗せ、①の小ネギを散らす。

エネルギー量 211kcal、タンパク質 10.6g、塩分 0.8g