



里芋の饅頭チーズ焼き

材 料 (4人分)

里芋	400g	ピザ用チーズ	48g
豚ひき肉	120g	みそ	小さじ2・2/3
小松菜	40g	砂糖	小さじ2・2/3
にんじん	40g	水	小さじ1
たけのこ水煮	40g	ゆずの皮(すりおろし)	少々
ごま油	小さじ2/3	ミニトマト	4個
みそ	小さじ2	ブロッコリー	80g
砂糖	小さじ2	レタス	40g

作 り 方

- 1 小松菜、にんじん、たけのこ水煮を、みじん切りにする。
- 2 里芋はよく洗い、皮つきのまま蒸気の立った蒸し器に入れて、竹串がすっと入るくらいまで蒸す。
- 3 みそ、砂糖、水を耐熱皿に入れて混ぜ、ラップをして電子レンジ(600W)で約30秒加熱し、ゆずの皮を加えて混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を熱して豚ひき肉を入れて炒める。火が通ってきたらにんじん、たけのこ水煮、小松菜を入れてさらに炒める。みそ、砂糖を加えて混ぜる。
- 5 2の皮をむいて潰し、4等分に分けラップにはさんで薄くのばす。真ん中に、肉みそを入れて包む。
- 6 5に田楽みそをぬり、その上にピザ用チーズをのせて、チーズがとけるまで電子レンジ(600W)で3～5分加熱する。
- 7 付け合わせのブロッコリーは小房に分けて茹で、レタスはせん切りにする。

★ポイント★

中に入れる肉みそが出てこないよう、しっかり里芋で包みましょう。チーズとみそはお互い発酵食品なので、よく合います。

主菜 副菜 1人分栄養価：エネルギー 228kcal 塩分 1.3g