

季節の素材で

# 医食同源

## れしぴ



### 里芋と豚肉の オイスターソース炒め

秋野菜“里芋”を  
フライパンで簡単調理!



#### 材料 【2人分】

里芋	中 4 個 (200g)
豚肉	120g
あさつき	1 本
サラダ油	大さじ 1
砂糖	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 1
オイスターソース	大さじ 1
片栗粉	小さじ 1/2
酒	大さじ 1
水	大さじ 1
こしょう	少々

調味料 A

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 204kcal

[塩分] 1.0g

#### 作り方

- ① 里芋は半分に切ってからうすくスライスし 10 分程水にさらしザルにあげ水気を切っておく。豚肉は一口大に切る。
- ② A の調味料は合わせておく。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、中火で豚肉を炒め軽く火が通ったら里芋を入れ炒める。
- ④ 里芋が透き通ってきたら A の合わせ調味料を入れてトロミが出るまで加熱する。
- ⑤ お皿に盛りつけ、小口切りにしたあさつきを添えて完成です。

#### Point

里芋はフライパン全体に広げるように炒めると火の通りが早く焦げ付きにくくなります。

#### 特徴

里芋はいも類の中で低カロリー・低糖質の食品です。里芋（生）100g あたり 58kcal です。



医療栄養科 調理師

かわた たかひろ  
川田 隆弘