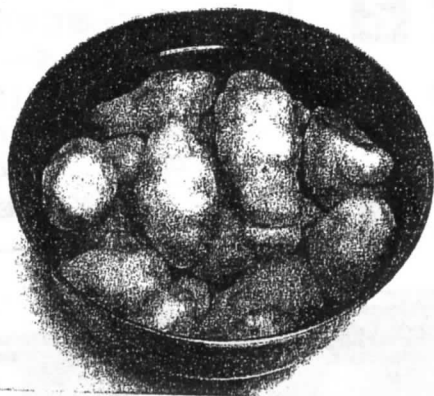


●血糖値を下げるスーパー食材【キクイモ】

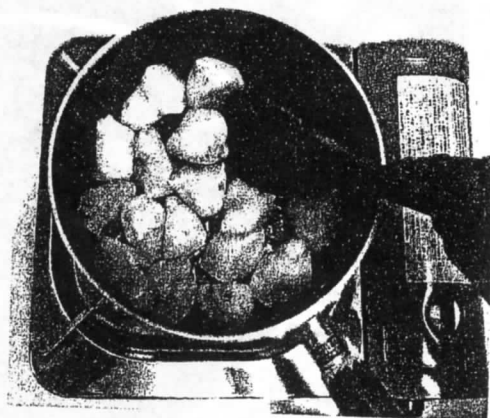


1 あく抜きする

キクイモは皮をむいて塩水につけてあく抜きをする。イモが大きい場合は、食べやすい大きさに切る

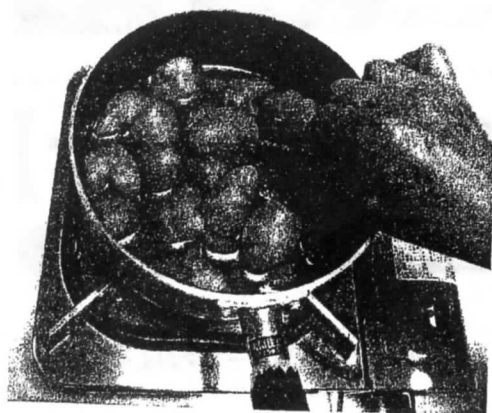
2 炒める

鍋に油をひき、キクイモを入れてよく転がしながら炒める



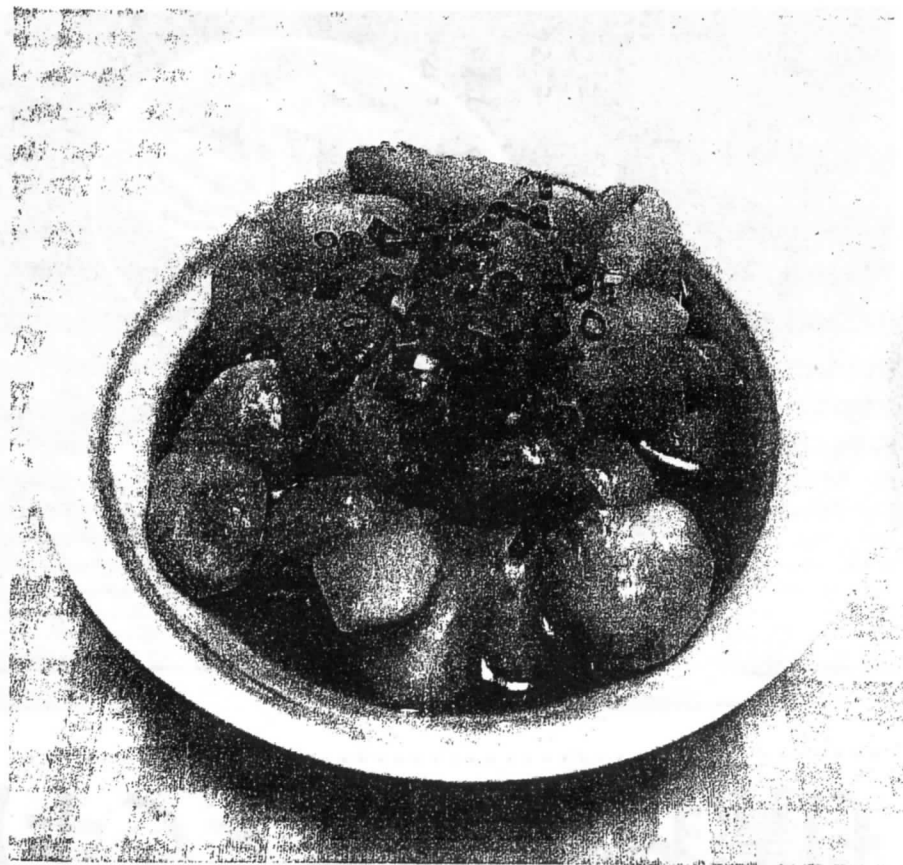
3 串が通るまで煮る

だし汁を入れてひと煮立ちさせ、Aを加えて味つけする。イモに串がスッと通るようになるまで煮ころがせば、できあがり。器に盛って、小口切りにした万能ネギを散らす



生イモを使ったレシピ④

【キクイモ】の煮ころがし



材料 (6人分)

キクイモ……1kg、油……大さじ2、だし汁……400ml、塩……少々 (あく抜き用)、A (しょう油……大さじ5、砂糖……大さじ4、みりん……大さじ1)、万能ネギ……適量