

●血糖値を下げるスーパー食材【キクイモ】

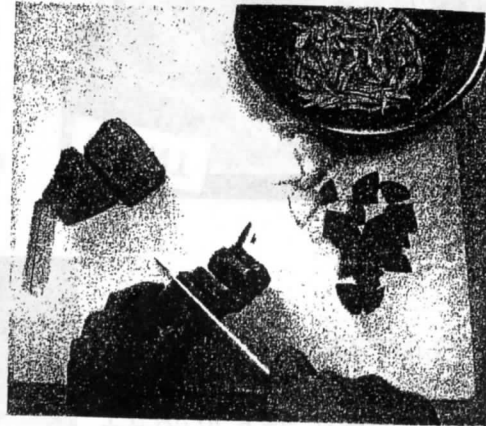


### 1 すりおろす

皮をむいたキクイモをすりおろす。すいとんの粉に、すりおろしたキクイモを入れ、そこに少しずつ水を足しながら、ひとつの生地にまとめて30分ほどおく

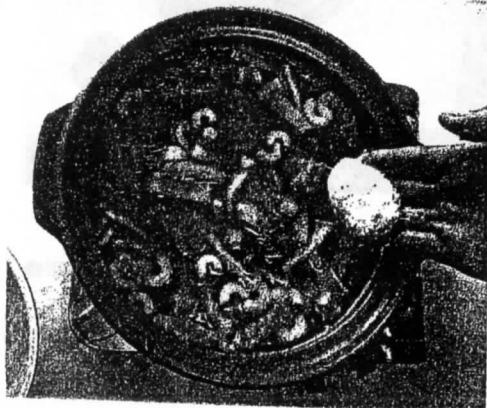
### 2 材料を切る

ごぼうはさがきにして水にさらしておく。かぼちゃは薄切り、白菜は一口大、ちくわは半月切り、ニンジンと大根はいちょう切り、長ネギは小口切り、油揚げは短冊切りにそれぞれ切る。しめじは手で小房に分けておく



### 3 すいとんを入れる

鍋に水と煮干し、ごぼう、ニンジン、大根を入れて煮る。煮えてきたら長ネギ以外の材料とみそを半分入れてひと煮立ちさせる。①の生地を手でつまみとり、直径4~5cmに平たくのばしながら鍋に入れていく。生地が煮えたら残りのみそを加え、ネギを散らして火を止める



### 生イモを使ったレシピ⑥

## 【キクイモ】のすいとん鍋



#### 材料 (5人分)

キクイモ…300g、すいとんの粉…240g、水…130ml (すいとん用)、白菜…2~3枚、ちくわ…1/2本、ごぼう…60g、長ネギ…1/4本、しめじ…60g、ニンジン…60g、大根…60g、かぼちゃ…180g、油揚げ…2枚、水…1.5ℓ、煮干し…40g、みそ…50g