

●血糖値を下げるスーパー食材【キクイモ】



1 切る

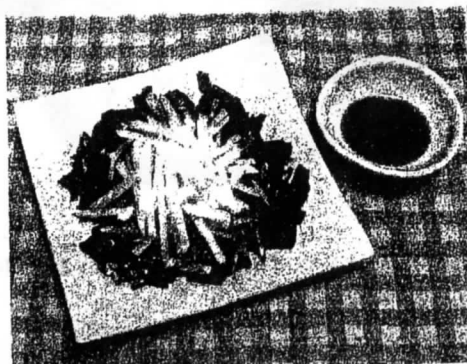
キクイモは、皮をむいて食べやすい大きさに切り、塩水に10分ほどつけてあくを抜く。ニンジンはいちょう切りに、しいたけは軸をとり、そぎ切りにする。きぬさやはすじをとっておく。鶏肉は2cm大のぶつ切りにする。Aは混ぜ合わせておく

2 素揚げしてから炒める

フライパンに揚げ油を入れ170度に熱し、水気をとった①のキクイモを入れて素揚げしておく。フライパンに、油をひいて鶏肉としいたけを軽く炒め、素揚げしたキクイモときぬさや、Aを入れてからめる



キッチンペーパーで水気をとる



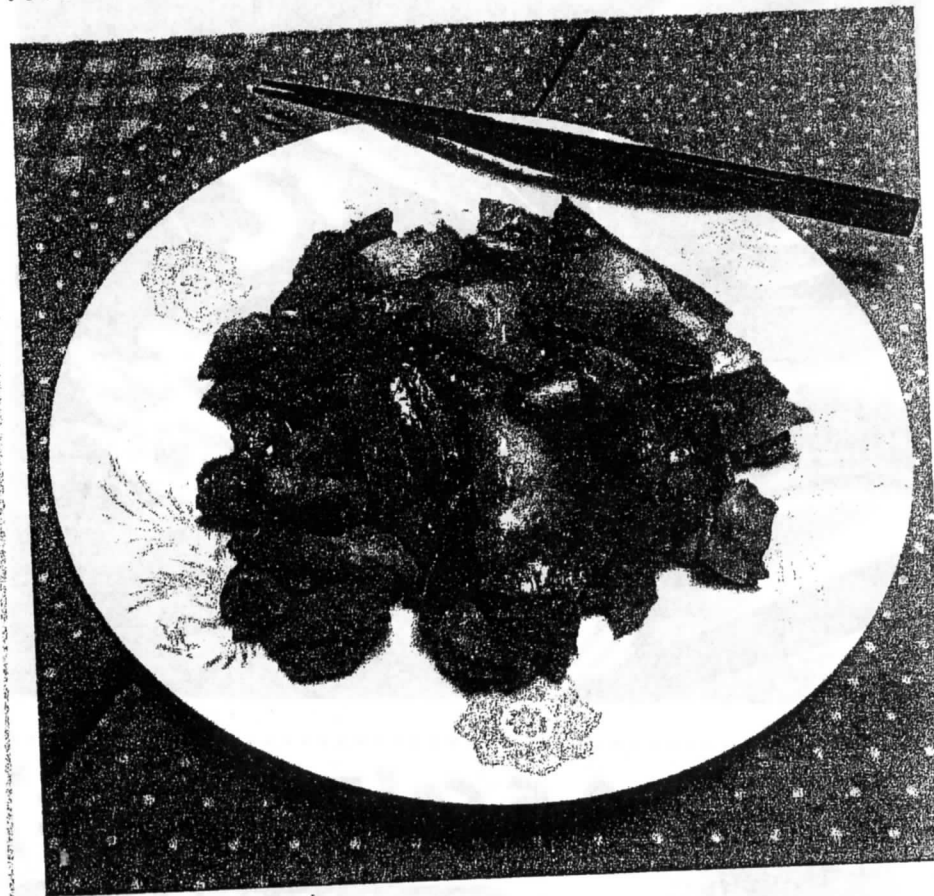
もっとお手軽レシピ

【キクイモ】サラダ

皮をむいて千切りにし、あくを抜いたキクイモと、ニンジン、きゅうり、ワカメなど、冷蔵庫にある野菜や海藻を合わせて好みのドレッシングを添えれば、サラダのできあがり

生イモを使ったレシピ⑤

【キクイモ】のみそ炒め



材料 (4人分)

キクイモ……250g、しいたけ……2個、きぬさや……5枚、ニンジン……50g、鶏肉……100g、油……小さじ1、揚げ油……適量、A (砂糖……大さじ1、みそ……大さじ1と1/2、料理酒……大さじ1)