

# COOKING RECIPE



## 丸いもボウル

1  
RECIPE

材 料(4人分)  
丸いも 500g  
ミックスベジタブル 100g  
ひき肉 100g  
塩  
こしょう  
パン粉  
揚げ油

- step1 丸いもをすりおろし、ひき肉、ミックスベジタブル、塩、こしょうを加えてよく混ぜます。
- step2 直径2センチ程度に丸め、パン粉をつけて揚げます。



## お好み焼き

3  
RECIPE

材 料(4人分)  
丸いも 200g  
ひき肉 100g  
キャベツ(せん切り) 200g  
卵 2個  
スープ(コンソメスープの素使用) 1カップ  
小麦粉 大さじ5  
塩 小さじ1/2  
サラダ油 少々  
花がとお 少々  
ソース 少々

- step1 丸いもを目の細かいおろしがねですりおろします。
- step2 ①にとき卵を徐々に混ぜてのばし、スープをさらに少量ずつ入れながらよく混ぜます。
- step3 ②にひき肉、キャベツ、塩を加えてさらに混ぜます。
- step4 厚めの鉄板を用意し、よく熱してサラダ油を少量ひき③の1/4を流して両面をゆっくり焼き、花がとおをふりかけ、ソースをかけて焼き上げます。



## 丸いもの磯辺揚げ

5  
RECIPE

材 料(4人分)  
丸いも  
味付けのり  
塩

- step1 丸いもを、細かいおろし金ですりおろします。
- step2 ①に塩少々を入れます。
- step3 ②をのりに包んで揚げます。のりの他に青シソやハムで包んで揚げてもよいでしょう。

材 料(4人分)  
丸いも 300g  
白身魚4切れ 300g  
塩 少々  
卵白 1/2個分  
片栗粉 大さじ1  
もどし椎茸 2枚  
ゆでむき海老 30g  
ゆでぎんなん 30g  
出し汁 2カップ  
塩 小さじ1/2  
A みりん 大さじ1  
しょうゆ 小さじ2  
片栗粉  
わさび



## 白身魚の丸いも蒸し

2  
RECIPE

- step1 丸いもをすりおろします。
- step2 白身魚は両面に塩少々をふり、1切れを2つに切り、器に入れます。
- step3 ①に卵白を混ぜます。
- step4 椎茸はきざむ。海老はさつとゆでます。ぎんなんは塩湯でし、きざみます。これらの具を③に混ぜます。
- step5 器に入れた②の魚の上に④を等分にしてかけ、蒸気の上がつた蒸し器に入れて強火で蒸します。
- step6 小鍋にAを合わせて火にかけ、片栗粉でとろみをつけ⑤にかけます。
- step7 わさび少々を上のにのせます。

材 料(4人分)  
丸いも 500g  
ミックスベジタブル 100g  
油揚げ(すし用)100g  
かんびょう  
だし汁  
しょうゆ  
A みりん  
酒  
砂糖



## 丸いも巾着

4  
RECIPE

- step1 油揚げは開いて熱湯をかけます。
- step2 かんびょうはサツと洗い、塩をふって軽くもみ、熱湯で2~3分下ゆでします。
- step3 丸いもをすりおろします。ミックスベジタブルを混ぜ、スプーンですくって油揚げの中に詰め、かんびょうで結びます。
- step4 Aを煮立て③を入れて煮込みます。

材 料(4人分)  
丸いも 300g  
ゆで栗の実 5個  
くりなしの実 1個  
そうめん 適宜  
小麦粉 大さじ3  
冷水 50cc  
塩 少々  
砂糖 大さじ1/2  
酒 小さじ1/2  
揚げ油



## 丸いものいが栗揚げ

6  
RECIPE

- step1 丸いもを2センチ位の厚さに輪切りにし、水にさらしアクを抜きます。
- step2 鍋に①とくりなしの実を1個を割り入れ、いもがかくれる位に水を加え火にかけます。
- step3 いもが串にささる程にゆで上がったたら、汁を切って熱い中にうらごし、砂糖を入れつぶします。
- step4 ③を5等分して丸め、中に栗の実を入れて包み込みながら形を作ります。
- step5 そうめんを2センチ位の長さで切ってパットに敷きます。
- step6 冷水に小麦粉と酒をふり入れ、薄い衣を作り④のいもをくぐらせ⑤に入れてころがし、そうめんをまぶし揚げ油で薄く色づくまで揚げます。