



しかいちゃん

帝塚山大学で
管理栄養士をめざす
学生が考えた
大和野菜たっぷりレシピ

大和野菜
で
クッキング



簡単においしくできる！



Recipe 61

いつものお好み焼きに飽きたならコレ!!
ふわふわ食感で満足感もしっかりある、
味間いものお好み焼きです。

味間いものお好み焼き

今月の大和野菜は 味間いも



昭和初期から田原本町味間で栽培されています。切った断面が白く、きめが細かくて粘りが強いのが特徴。ねっとりとしたとろける食感とコクがあります。煮物や田楽、蒸し料理やみそ汁に合います。

材料(1枚分)

味間いも(里芋でも可)	中5〜6個(125g)
キャベツ	中1〜2枚分(50〜70g)
小麦粉	大さじ3強(30g)
卵	1個(50g)
だし	1/4カップ(50g)
(水+顆粒和風だし 小さじ1弱(2g)でも可)	
紅しょうが	小さじ1(5g)
サラダ油	適量
お好み焼きソース、マヨネーズ、青のり、かつお節	適宜

作り方

- ① 味間いもは皮をむき、すり下ろす。
- ② キャベツは粗く刻む。
- ③ ボウルにだし、溶き卵、①の順に加えて混ぜる。
次に、小麦粉を加えて泡立て器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。
②を加えてざっくりと混ぜる。
- ④ フライパンに油を熱し、③を広げ、紅しょうがを上にもふりかけ、中火で焼く。
- ⑤ 焼き目がついたら、裏返し、弱火でフタをして、火が通るまで焼く。
- ⑥ 皿に盛り、お好み焼きソースとマヨネーズを塗り、青のりとかつお節を散らしてできあがり。



味間いもは
まほろばキッチンで
買い求めください♪

NOTE

- 具材はお好みのものを入れてください。
- 味間いもを増やすとふわふわ感がアップ。
- ポン酢で味変するのもおすすめです。



▶ JAならけんファーマーズマーケット まほろばキッチン



JR奈良駅前店

【住所】
〒630-8122
奈良市三条本町1098
【TEL】
0742-33-8318



橿原店

【住所】
〒634-0003
橿原市常盤町605-1
【TEL】
0744-23-1301
産直レストランかぐやま
0744-23-1305

 **帝塚山大学**
TEZUKAYAMA UNIVERSITY

管理栄養士をめざす、帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 佐伯ゼミの学生が、大学での学びの成果を生かして考案した「大和野菜」たっぷりの旬なレシピをご紹介します。

 **60th**
SINCE 1964