

大薯を使った簡単レシピ

※ 大薯饅頭

効能：滋養強壮、疲労回復、糖尿病の予防、便秘解消、高血圧予防。

主な食材：大薯、上新粉、小豆、砂糖。

材料(12個分)

・大薯(摩り下ろす、正味)	300g	・上新粉	450g
・砂糖	60g	・小豆(餡を10g×35個分)	240g
・水	150cc		

製法

- ①大薯に砂糖を入れ、水を加えよく練る。
- ②上記に上新粉を少しずつ加え、耳たぶの柔らかさになれば35等分にする。(約20g)
- ③上記を丸くのばし、餡を包み蒸しあげる。

※ 家庭で作る大薯のスープ

効能：滋養強壮、疲労回復、糖尿病の予防、便秘解消、高血圧予防。

主な食材：大薯、オニオン、牛乳。

材料(10人前)

・大薯(正味)	500g	・オニオン	200g
・水	1500cc	・ビーフコンソメ	10g
・塩、胡椒	適量	・牛乳	350cc

製法

- ①大薯を適当な大きさにスライスして蒸しあげる。
- ②オニオンを炒めて、①と水、ビーフコンソメを加えて少々煮込む。
- ③上記をミキサーにかけ、鍋に移し火にかけて牛乳を加え味を調える。

※ 家庭で作る大薯のグラタン

効能：滋養強壮、疲労回復、糖尿病の予防、便秘解消、高血圧予防。

主な食材：大薯、シチューのもと、チーズ、オニオン。

材料(1~2人前)

・大薯(正味)	250g	・オニオン(スライス)	100g
・エダムチーズ	20g	・ハウスミックスシチュー	23g
・牛乳	200cc		

製法

- ①大薯は適当な大きさに切ってスライスしグラタン皿に並べる。
- ②オニオンを少量の油で炒め香りが出れば牛乳を加えて少々煮込み、シチューのもとを加え濃度が出れば①にかける。
- ③上記にチーズをふりかけ、グラタンにする。



けいはんなプラザ レストラン
〒619-0237 京都府精華町光台1-7
(株)けいはんな食文化サービス

国際薬膳指導師 辻岡 生隆(つじおかよしたか)