

すりおろして伸ばすだけ

～ 赤目のクリームソース ～

余ったら
冷凍保存

Recipe

- ① 赤目芋をすりおろし、倍の量の牛乳と一緒に鍋に入れる。
- ② お好みの濃さになるまで煮詰める。塩コショウで味を整える。

ちょい足し ☆

バター、コンソメや鶏がらの素を入れて自分だけのアレンジ



赤目のクリーム ソースパスタ

優しい味わいのパスタ。
キノコやひき肉と合わせると
味に深みも出てきます。



赤目のポタージュ

優しい味わい。朝食にもピッタリ。



パンに塗ってもOK

～ 赤目のステーキ ～



1 cm 程の厚さに切ってシンプルにステーキに。
優しい味わいなので、付け合わせのソースが
活きます。ソースは、カレー、デミグラス、生
姜ベース、味噌ベースなどお好みで。焼き目を
つけた後に蒸し焼きにするのがオススメ。

☆☆赤目って??

別名セレベス。インドネシアのセレベス島（現スラウェシ島）から伝割ったとされる里芋です。芽が赤いので赤目芋（アカメイモ）と呼ばれています。

☆☆調理のポイント

比較的調理しやすいサトイモです。加熱するとホクホクとした食感が楽しめます。含め煮以外にも、揚げ物や、ポタージュなどにしても美味しいですよ。

☆☆里芋はカリウムを多く含んでいます。

ナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

また、食事からしか摂取出来ない必須アミノ酸 8種類を全て含んでいます。