

菅谷の里いも おこじゃ焼き

～材料～

- ① 里いも (3個)
- ② 白だし (大さじ2)
- ③ かつおぶし
- ④ たまご (1個)
- ⑤ キャベツ (1/4)
- ⑥ お好みソース

～手順～

- ① 手でつぶせるぐらいまで里いもをゆがく。
- ② ゆがけた里いもをボウルの中でつぶす。
- ③ つぶした里いもに白だしまぜる。
- ④ そしてキャベツ(手切り)とたまごを1個入れまぜる。
- ⑤ そして火を消す。
- ⑥ 最後にかつおぶしとお好みソースをかける。
- ⑦ 完成!! 这个时候おいしいおいしいと言ながら食べる。

～里いものたまごみそ煮～

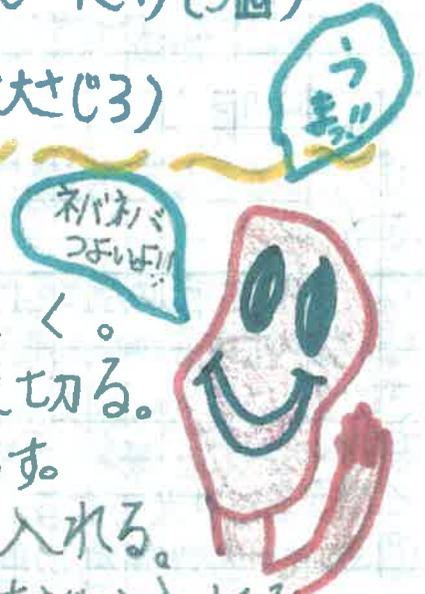
※ このレシピは4人分

材料.....

- 1. 卵 (3個)
- 2. 里いも (大6個)
- 3. カツオだし (大さじ1)
- 4. しいたけ (3個)
- 5. しらたき (150g)
- 6. みそ (大さじ3)

～手順～
手順

- ① 里いもの皮をむく。
- ② 里いもを1.5cm角に切る。
- ③ 鍋に400ccの水をわかす。
- ④ ふっとう後里いもを入れる。
- ⑤ 2分後、カツオだし(大さじ1)を入れる。
- ⑥ 5分後、3cmに切ったしらたきと、スライスにしたしいたけを入れる。
- ⑦ 5分後みそを入れる。(大さじ3)
- ⑧ 仕上げにといた3個のたまごを入れる。



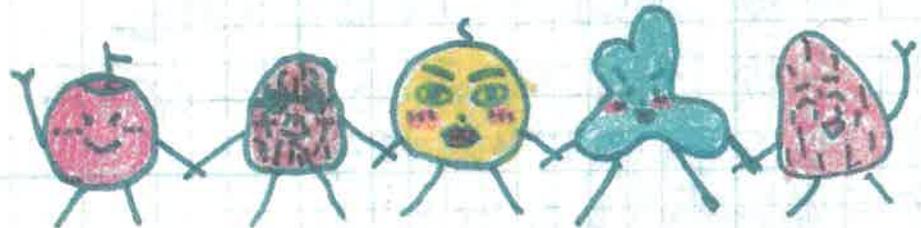
菅谷の里いも にっころがし

材料

- ・ 里いも 8個
- ・ しょうゆ大さじ1、さとう大さじ2
- ・ こんぶつゆ大さじ2

＜手順＞

- ① ぶつ切したお湯で里いもがやわらかくなるまでゆでる。
- ② その里いもの皮をむく。
- ③ なべに水を100cc入れて、しょうゆ大さじ1、さとう大さじ2、こんぶつゆ大さじ2を入れる。
- ④ そのなべに2等分した里いもをなべに入れて、つゆがなくなるまで中火で煮る。
- ⑤ 里いもの色が茶色い色になるから完成。



「チーズ」里いも

材料 里いも 5、6個

とろけるチーズ 4まい
塩少々、こしょう少々

手順

- ① 里いもの皮をむき食べやすい大きさに切る。
- ② ぶつ切したお湯でやわらかくなるまでゆでる。
- ③ たい熱皿に入れ、塩とこしょうをふる。
- ④ とろけるチーズを里いもの上にのせて、もう一度塩とこしょうをふる。
- ⑤ チーズをのせたらオーブントースターで、チーズがとろけ少しこげるとまで焼く。

