

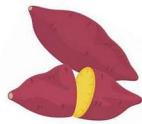
→今月の【 簡単レシピ 】2026/10月更新

今月は～さつま芋に里芋、南瓜が主役の簡単レシピをご紹介します。いつも同じ料理で飽きちゃったな～という方必見です。電子レンジで簡単に加熱できますが、加熱しすぎると歯がたたなくなるくらい硬くなってしまうのでご注意ください。

簡単レシピ 『根菜類が主役の簡単レシピ!!』

さつま芋のツナ和え [2人分]

さつま芋 0.5本(150g)
ツナ缶 1缶(60g)
塩昆布 5g
だしの素 1g



- ①さつま芋は洗って皮つきのまま1cm幅のイチョウ切にし、水につけて10分程アク抜きする。耐熱容器に入れて電子レンジ600Wで2～3分加熱する
- ②軽く汁気を切ったツナ缶と塩昆布、だしの素を混ぜる
- ③①と②を混ぜる



〇栄養量(1人分) エネルギー-141kcal 塩分1.3g

里芋の明太チーズ焼き [2人分]

里芋 200g
しめじ 40g
めんつゆ(ストレート) 小2(12g)
マヨネーズ 大1(12g)
明太子 20g
とろけるチーズ 20g
小ねぎ 少々



- ①里芋は皮を剥いて1cm幅の半月切にし、石づきを取ってほぐしたしめじと一緒に耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで5分加熱する
- ②調味料を混ぜ合わせておく
- ③粗熱を取った①に②を混ぜてとろけるチーズをのせてオーブンやトースター、グリルなどで表面がこんがりするまで焼く
- ④小ネギをふる

〇栄養量(1人分) エネルギー-144kcal 塩分0.9g

南瓜とピーマンのカレー炒め [2人分]

南瓜 150g
ピーマン 100g
サラダビーンズ 50g
バター 10g
カレー粉 小1(2g)
濃口醤油 小1(6g)
コンソメ 小0.5(1g)

- ①南瓜は1cm厚のイチョウ切にし、耐熱皿に入れて電子レンジ600Wで1分30秒加熱する
- ②ピーマンは種を取ってスライス切にする
- ③調味料を混ぜ合わせておく
- ④フライパンにバターを熱し、①と②を加えて軽く火が通ったら、サラダビーンズと③を加えてさらに炒める



〇栄養量(1人分) エネルギー-148kcal 塩分0.7g

