

## 里芋と牛肉のチリコンカン風ライス



### ●材料（4人分）

ご飯 4膳分

牛肉切り落とし 150g

里芋 6個（皮を剥いて1cm各にカット）

玉ねぎ 小1個（さいの目切り）

しめじ 1P

（石づきをカットして1cm程度に切る）

カレー粉 小さじ2

トマトソース缶 1缶（290g入り）

オリーブオイル 大さじ1

水 100cc

固形コンソメ 2個

塩コショウ 少々

パセリのみじん切り 大さじ3~4

バター 20g

チリパウダー 適量

### ●作り方

鍋にオリーブオイルをひいて牛肉、里芋、玉ねぎ、しめじを軽く塩コショウをして炒めます。

玉ねぎが透き通るくらいになったらカレー粉を加えて炒め、全体に混ぜたら水、トマトソース、固形コンソメを加えて中火で約10分煮込みます。

パセリライスを作り、器に盛り付け、できたソースをかけます。

仕上げにチリパウダーをふりかけて出来上がり。

## 里芋とへしこのガーリックソテー



### ●材料（二人分）

里芋 大4個（皮を剥いて縦4～6等分にカット・軽くレンジ加熱する）  
パプリカ 1/2個（赤・1cm程度にカットする）  
へしこ 50g（2mm厚にスライス）  
にんにく 1片（2～3mm厚にスライス）  
オリーブオイル 大さじ1  
バター 15g  
パセリのみじん切り 少々  
ブラックペッパー 少々

### ●作り方

フライパンにオリーブオイルひいて熱し、里芋とへしこ、にんにくを入れていじらずに弱火～中火でじっくり焼き色がつくまでソテーします。  
そこにパプリカを加えて火を通し、バターを仕上げに加えてお皿に盛り付けします。  
パセリとブラックペッパーをふりかけて出来上がり。

家事チャレンジイベント 家事体験隊！  
幸せ料理研究家 こうちゃん直伝 男の料理教室 大人向けレシピ  
(ご家庭でチャレンジしてください)

## へしこと里芋のポテトサラダ



### ●材料 (4人分)

里芋 300g (柔らかくなるまで約20分茹でて皮を剥いてマッシュする)  
玉ねぎ 1/2個 (薄くスライス)  
きゅうり 1/2本 (薄くスライス・玉ねぎと一緒に塩もみして水洗いし絞る)  
鯖のへしこ 50g (5mm各にカットして油でカリッと揚げる)  
越前そば 茹で50g (180℃の油で丸く揚げる)  
トマト 1/4個 (小さめにカット)

### ●作り方

ボウルにマッシュした里芋と玉ねぎ、きゅうり、マヨネーズを加えて全体を和えます。  
全体が混ざったらへしこをちらしざっくりと混ぜる。  
器に揚げたそばを置いて上にサラダを乗せます。  
トマトを飾ってコショウをふり、切ったへしこ(分量外)を乗せて完成です。