

## キクイモチップス むきエビ野菜の炒め物

(2人前)

キクイモチップス.....20g

むきエビ..... 200g

片栗粉.....大さじ1

パプリカ..... .1/2個

ピーマン..... 1個

ニンニク.....1辺

ゴマ油..... 大さじ2

酒..... 大さじ1

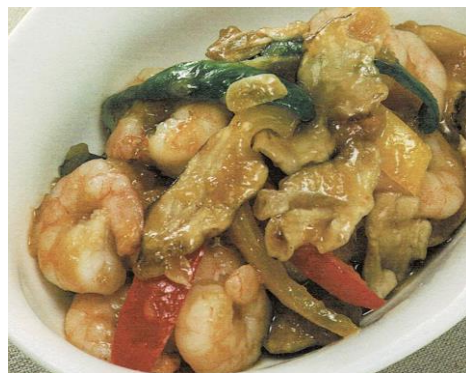
砂糖..... 大さじ1/2

塩 胡椒..... 各適量

①エビは片栗粉を薄くまぶす パプリカピーマンは細切  
ニンニクはみじん切

②フライパンにごま油を入れ 香りが立ったらパプリカと  
ピーマンを炒めるしんなりしたら キクイモチップスとエビ  
を加え炒める

③酒 砂糖 塩 胡椒を加え炒め合わせて完成



1人分  
281キロカロリー  
塩分1.8g

## キクイモの豚汁

(2人前)

キクイモチップス.....20g

豚こま肉.....80g

ゴボウ.....40g

人参 .....40g

干しシイタケ.....2枚

水.....2カップ

長ネギ.....適量

ごま油.....大さじ1

味噌 .....大さじ1

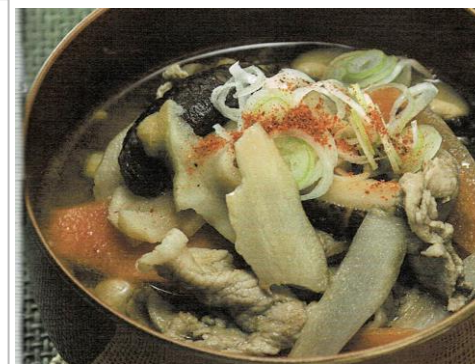
① 干しシイタケは水で戻してスライス

だし汁は後で使う

② 豚肉は食べやすい大きさにカット ゴボウはさががき  
あく抜き 人参 斜め輪切り 長ネギ小口切

③ ごま油を引き豚肉 ゴボウ 人参 干しシイタケの  
順に炒める キクイモチップスと干しシイタケの戻し汁を  
入れて煮立て味噌を溶き入れる

④ 長ネギを乗せ 一味を振る(分量外)



1人分  
227キロカロ  
リー  
塩分1.1g

## 材料 (2~3人分)

菊芋 200gくらい

人参 菊芋の半分くらい

オリーブオイル 適量

お塩(海塩) 適量

黒こしょう 適量

① 菊芋をよく洗い、2~3mmほどの厚さに切って、水にさらす。適  
量

② 人参は千切りにする。

③ フライパンにオリーブオイルを敷き、菊芋と人参を入れて中火  
で炒める。



1人分  
234キロカロリー  
塩分2.7g  
糖分12.1g

(2人前)

キクイモ.....120g

コーン 缶詰.....100g

バター .....15g

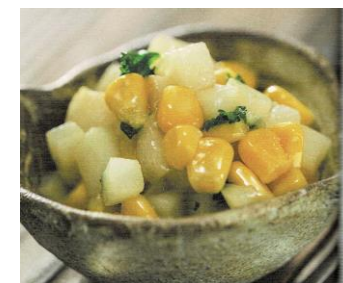
塩 .....好み適量

パセリ.....適量

① キクイモは 皮をむいてコーンと同じ程度の大きさに切る

② フライパンにバターを入れキクイモを炒める

③ キクイモが透きとおってきたらコーンと炒め合わせ塩と刻みパセリ  
を加え さっと混ぜたら完成



1人分  
109キロカロリー  
塩分0.9g  
糖分10.3g

## キクイモと野菜の肉巻き

(2人前)  
 キクイモ.....40g  
 人参.....40g  
 インゲン.....6本  
 豚ク薄切.....6枚  
 酒 みりん 醤油 ..... 各小さじ2  
 片栗粉 .....適量  
 サラダ油.....小さじ

- ① キクイモと 人参は皮をむき7センチぐらいの長さに切る 6本。
- ② 小ぶりの鍋に湯を沸かし 塩(分量外適量)  
①とインゲンを1分強ゆでる ざるに取り出し冷ます。
- ③ 豚肉を広げ②を2本ずつぐるぐる巻きにする。
- ④フライパンに油を引き 巻き終わり部分から転がし焼きにする。
- ⑤ 酒 みりん 醤油で味付け 片栗粉でとろみをつけて完成。

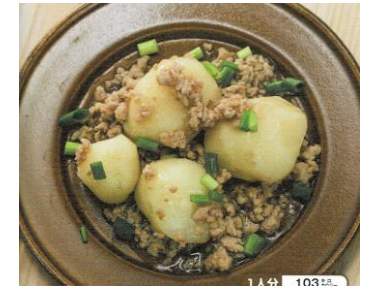


1人分  
 234キロカロリー  
 塩分2.7g  
 糖分12.1g

## キクイモの煮ころがし

(2人前)  
 キクイモ.....120g  
 鳥ひき肉.....60g  
 A酒 みりん 醤油 小さじ1.1/2  
 B だし汁 80ml みりん 醤油1/2  
 C 片栗粉 水.....適量  
 サラダ油 .....適量  
 刻みネギ .....適量

- ① フライパンに油を引き 鶏肉を炒める。
- ② 肉の色が変わったらAを加え 全体に味がなじむよう混ぜながら加熱 (そぼろ作り)  
水分がなくなったら火から下ろす。
- ③ キクイモは皮をむいて一口大に切る 鍋にBを入れて煮立てキクイモを加え二わして7分ほど煮る。
- ④ ②のそぼろを加えて混ぜ 煮立ったらCの水と気片栗粉を回してとろみをつける。
- ⑤ 器に盛りネギを散らして完成。



1人分  
 103キロカロリー  
 塩分0.9g

## 菊芋とレンコンのきんぴら

キクイモ..... 200g  
 レンコン..... 100g  
 人参 ..... 1/4  
 レンコンと菊芋を薄切りし、水にさらしておく。  
 人参はスライサーできっておく

レンコンと菊芋を電子レンジ600w  
 30~40秒チン♪  
 フライパンにごま油を入れ、レンコン・菊芋・人参を入れて火がとおるまで炒める  
 火が通ったら、※の調味料を入れて絡める。弱火で！  
 調味料の水分がなくなって味がからんできたら完成♪



## サクッと美味しいキクイモと人参 玉ねぎのかき揚げ

キクイモ .....4~5個  
 人参.....2本  
 玉ねぎ.....1個  
 小麦粉 .....適量

菊芋と人参を千切りにします。  
 玉ねぎを入れたいときはしばらく水に浸しておいておく  
 天ぷら粉に菊芋と人参 タマネギを絡めます。  
 てんぷら粉を絡めた菊芋と人参タマネギを揚げ油に入れていきます。  
 カラっとしてきたら揚げあげがります。  
 油温 180℃



## キャラメル味のキクイモチップス

おやつにぴったり。  
香ばしいキャラメル味

2人前  
キクイモチップス .....20g  
バター.....10g  
砂糖 .....10g  
水.....大さじ2  
炒りごま.....適量  
①フライパンに砂糖 バター 水  
を入れ 中火にかける  
②バターが溶け始めたらゆずりながら加熱  
③キャラメルの香りが出したらキクイモチップス  
を加え  
手早くからめ 炒りごまをふり



1人分  
31キロカロリー  
塩分0g  
糖分6.2g

## キクイモチップスころものエビフリ6本分

キクイモチップスのころもがヘルシー 糖質を押さえサクサク食感抜群

キクイモチップス .....適量  
卵.....1個  
小麦粉 .....適量  
エビ.....6尾  
フライ用オイル.....適量  
レモン.....適宜  
三つ葉.....適宜  
キクイモチップスは予め作っておきます。

- ① キクイモチップスを粗く砕く
- ② エビは殻と背ワタを除き 脇側に切込みを入れそらせて真っ直ぐにします。
- ③ 小麦粉 卵 チップスの順に衣をつけ180度で揚げる。
- ④ レモンと三つ葉を添えて完成。



1人分  
268キロカロリー  
塩分0.5g

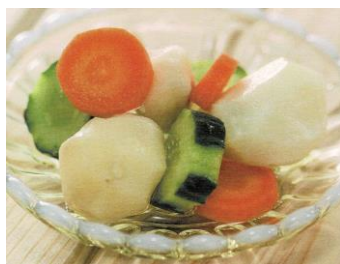
## キクイモのピクルス

2人前  
キクイモ.....120g  
人参 .....20g  
キュウリ.....1/4本  
酢.....大さじ1  
醤油.....小さじ1  
塩 .....小さじ1/4  
だし汁 .....100ミリリットル

①キクイモは皮をむき1口大にカット沸騰したお湯で20秒ほど茹でてざるに取る。

②人参は皮をむき3mm厚にスライス  
キュウリは皮をむき7mmぐらいに輪切りする。

③調味料でマリネ液を作り冷蔵庫で1日以上漬け込み 完成



1人分  
12キロカロリー  
塩分0.2g  
糖分2g

2人前  
キクイモ.....120g  
玉ねぎ.....70g  
人参.....1/2本  
セロリ.....80g  
しめじ.....50g  
トマト.....150g  
ベーコン.....70g  
オリーブオイル ..大さじ1/2  
A 鶏ガラスープの素

1人分  
234キロカロリー  
塩分2.7g

## キクイモと 野菜のトマトスープ



- ① キクイモは皮をむく1口大に切る
- ② 玉ねぎニンジン セロリ パーコンは1センチ角切 しめじは石突きを取りほぐす トマトも1口大切る
- ③ 鍋にオリーブオイルを引いて中火に②の(しめじとトマト) 以外を加え炒める
- ④ 全体がとろりとして来たら塩としめじを加えさらに1分ほど炒める
- ⑤ トマトとAも加えて火を強めて煮立ったらアクを除きキクイモを加える。
- ⑥ 火を弱めて 蓋をして10分ほど煮る  
塩コショウで味を調え火からおろして完成。