



里芋の皮を使った炊き込みご飯 里芋の皮を使った焼きコロッケ

名古屋文理栄養士専門学校
チーム RM



Point

里芋の皮を活かして無駄なく使うことで、豊富な食物繊維や栄養を丸ごと楽しめるヘルシーな炊き込みご飯です。今回の里芋は、同時に2種類作ることができ、里芋の廃棄率ゼロのレシピです！

レシピ動画をCheck!



🕒 調理時間：50分 / 40分 🍴 カロリー（1人分）：約598kcal / 約601kcal

✓ 材料に含まれるアレルギー品目（8品目中）：卵・小麦



他の受賞レシピも
Webサイトで公開中！

減らそう！食品ロス



里芋の皮を使った炊き込みご飯 / 里芋の皮を使った焼きコロッケ

材料 (2人分)

里芋の皮を使った炊き込みご飯

・里芋の皮 (※)	中1個	
・米	1合	
・人参の皮 (※)	小さじ1/4	
・ひじき	大さじ1/2	
・小ねぎ	10g	
A	・醤油	大さじ1
	・みりん	大さじ1
	・酒	大さじ1/2
	・顆粒だし (ほんだし)	小さじ1/2

※焼きコロッケの調理過程で
出たものを使用します。

里芋の皮を使った焼きコロッケ

・里芋	250g	
・豚ひき肉	80g	
・人参	40g	
・生姜	2.5g	
B	・酒	15g
	・塩	1g
	・醤油	小さじ1
	・胡椒	少々
・サラダ油	大さじ3~4	
・パン粉	35g	
・卵	1個	

作り方

【里芋の皮を使った炊き込みご飯】

- 1 ひじきは、水から戻しておく。
 - 2 よく洗った里芋、人参の皮は細切りにし、小ねぎは小口切りにする。
 - 3 お米を研ぎ、里芋、人参の皮、ひじきを入れ、水を分量通り入れてからAを加え、炊飯する。
 - 4 一人分を器に盛り、小ねぎをちらす。
- 💡 里芋や人参の皮などの捨てがちな部分は、しっかり火を通すことで食感と味のバランスが良くなり、素材の旨味が合わさった深い味わいを楽しめます。

【里芋の皮を使った焼きコロッケ】

- 1 里芋の皮は、しっかり土を落としておく。
 - 2 里芋の皮はよく洗った後、分厚く剥き、身を茹でる。
- 💡 軽く茹でてぬめりを取ります。
- 3 人参、里芋の皮を粗みじん切りにし、ミキサーにかける。
 - 4 フライパンにサラダ油を適量引き、豚ひき肉、生姜、里芋の皮、人参を中火で炒め、Bで味付けする。
 - 5 ②の里芋を水気を取り、潰して④のものと同量合わせる。
- 💡 里芋の皮と身は1：3程度の割合にすると、食感のバランスが良くなります。
- 6 ⑤を楕円形に形成し、卵とパン粉にくぐらせる。
 - 7 サラダ油でこんがりとするまで焼く。

