



冬野菜料理レシピ 12月



～ 里芋 ～



いもの中で一番低カロリー。食物繊維も豊富です。高血圧予防や疲労回復に有効なカリウムを多く含んでいます。特有のぬめりはガラクトンという食物繊維の一種で、消化を助け、胃壁や腸壁の潰瘍を予防して内臓を強化する効果が期待できます。

里芋チップ

< 材料 6人分 >

| | |
|-----|------|
| 里芋 | 300g |
| 塩 | 小さじ2 |
| 油 | 適量 |
| 青のり | 少々 |

< 作り方 >

- ① 里芋は皮をむきスライサーで2mm厚さにスライスする。
- ② ①に塩をまぶし手で軽くもみ水洗いし、ぬめりを取る。
- ③ ペーパーに1枚ずつ並べて水気をよくとる。
- ④ 油を熱しカリッと揚げ、油をしっかりとってから、塩と青のりをふる。

里芋のマヨネーズ炒め

< 材料 4人分 >

| | |
|-----------|--------|
| 里芋 | 400g |
| エリンギ | 1パック |
| にんにく | 1片 |
| サラダ油 | 大さじ1/2 |
| A | |
| マヨネーズ | 40g |
| 塩 | 適宜 |
| あらびき黒こしょう | 適宜 |

< 作り方 >

- ① 里芋は六方にむいて4等分に切り、下ゆでし、水にとってぬめりを取り、水気をきる。
- ② エリンギは縦半分になり、食べやすい厚さに切る。にんにくは薄くスライスする。
- ③ フライパンに油を熱してサラダ油をなじませ、にんにくを香りが出るまで炒め、里芋とエリンギを入れて炒める。
- ④ エリンギに火が通ったら、Aの調味料で味付けし、手早くからめて、器に盛る。

一人当たりの栄養量

| | エネルギー | たんぱく質 | 脂質 | カルシウム | 食物繊維 | 塩分 |
|------------|---------|-------|------|-------|------|------|
| 里芋チップ | 47kcal | 0.8g | 2.0g | 5mg | 1.1g | 2.0g |
| 里芋のマヨネーズ炒め | 154kcal | 3.4g | 9.4g | 11mg | 4.4g | 0.3g |