



～ 里芋 ～



いもの中では一番低カロリー。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。

里芋の和風炒め煮

< 材料 4人分 >	
里芋	400g
オリーブ油	大さじ1.5
A { 醤油	大さじ1
酒	大さじ1
粉かつお	適量
あさつき	10g
黒ゴマ	小さじ2

< 作り方 >

- ① 里芋は皮をむき1.5cm厚さにスライスし硬めに茹でる。
- ② フライパンにオリーブ油を入れて加熱し①を入れて中火でフライパンを動かしながら炒める。
- ③ ②にAを加えて炒め、粉かつおを入れて軽く混ぜ合わせ火を止める。
- ④ ③を器に盛付け、黒ゴマをと小口切りのあさつきを散らす。



里芋サラダ

< 材料 4人分 >	
里芋	240g
ロースハム	2枚
人参	40g
ピーマン	2個
B { マヨネーズ	大さじ1.5
ヨーグルト	大さじ1.5
塩	一つまみ
あらびき黒こしょう	適宜
サラダ菜	40g
ミニトマト	8個

< 作り方 >

- ① 里芋は皮をむいて丸のまま軟らかく茹でて、しっかり水気を切って熱いうちにつぶしておく。
- ② ロースハムは色紙切り人参は薄めのいちよう切り、ピーマンは短めの細切りにして、それぞれ熱湯でさっと茹でる。
- ③ ①をボールに入れてBの調味料と混ぜ合わせる。②も加えてさっくりと混ぜ合わせ、器に盛り、サラダ菜とミニトマトを添える。

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
里芋の和風炒め煮	117kcal	2.3g	5.4g	30mg	2.6g	0.7g
里芋サラダ	95kcal	3.0g	4.4g	25mg	2.3g	0.5g