

今月のオススメレシピ

2019.9
第66回
担当:岡崎

第66回のテーマ「旬の里芋を使った新感覚レシピ」

まだまだ暑い日が続きますね。今回は旬の里芋を使った新感覚レシピのご提案。ポイントは「ねばり」です！

和風！里芋のポテサラ風

材料(3~4人分)

- | | |
|---------------|------------------|
| ●里芋：4個（約250g） | ●きゅうり:1/2本 |
| ●こいくち醤油：大さじ1 | ●塩:1つまみ
（分量外） |
| ●めんつゆ：大さじ1/2 | ●梅干し：1個
お好みで… |
| ●和風だし：大さじ1/2 | ●いりごま:1つまみ |
| ●いりごま：大さじ1 | |
| ●かつお節:0.5g | |



調理時間:約20分

栄養成分量(1人分)

エネルギー:71kcal
たんぱく質:2.7g
脂質:2.2g
炭水化物:10.7g
食塩相当量:1.8g

作り方

- ①里芋は皮をむいて一口大に切り、鍋に入れる。鍋に水を入れて火にかけ、竹串が通るくらいの柔らかさになるまで煮る。
- ②きゅうりを1cmくらいの角切りにして軽く塩もみし、梅干しは種を取り除いて細かくつぶしておく。
- ③ボウルに①の里芋を入れ、熱いうちに木べらなどで粗くつぶし、Aの材料と②を混ぜ合わせる。
- ⑤お好みで上からいりごまをふりかければ完成！



管理栄養士からのワンポイントアドバイス

里芋のねばりのもと「ガラクトン」という栄養素には、コレステロールや血圧を下げる働きがあり、生活習慣病の予防のほか、脳の細胞を活性化させて認知症や物忘れの防止にもつながります。

調理の時に洗いすぎたりすると、このねばりがなくなってしまうので下ごしらえは手早く行うのがオススメです！