

# 太子町食生活改善推進協議会 若芽会考案レシピ!

## < 里芋と突き野菜のさっと煮 >

### 材料(4人分)

里芋	200g	A	出汁(かつお昆布)	400ml
大根	150g		砂糖	大さじ1
人参	50g		みりん	大さじ1
油あげ	50g		醤油	小さじ4
			酒	小さじ2

### 作り方

1. 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切る。  
大根と人参は皮をむきスライサーで突く。油あげは1cm幅に切る。
2. 鍋に里芋と油あげ、Aの調味料を入れ、強火で炊く。  
沸騰したら中火~弱火にし、さらに炊く。
3. 味が浸み込んだら、大根と人参を加え強火にし、  
好みの固さになれば火を止める。



1人分当たり

エネルギー： 105kcal    たんぱく質： 4.1g    脂質： 3.0g  
炭水化物： 14.3g    食塩相当量： 1.0g    食物繊維総量： 2.1g

## < 管理栄養士からのおすすめポイント >

### 里芋

独特のぬめり成分は胃腸を守り、食物繊維が豊富なため便通を促します。塩分を排泄する働きがあるカリウムも豊富で、いも類の中では比較的エネルギーが低めなのが特徴です。

### 里芋の選び方

- なるべく泥つきのもの。
- 形がよいもの。
- 触ってみてかたく締まっているもの。  
柔らかい所があれば、傷んでいる場合があります。

★油あげは肉厚なもので作るのがおすすめ!

また、油あげのかわりにさつまあげで作るのもおすすめです!

