

からだに美味しい  
レシピ

4

April

消化が良く、胃腸にやさしい食材

## 長芋 - chinese yam -

- ▶ 食べたものを効率良く吸収するアミラーゼが多量。
- ▶ デオスコランで血糖値を下げ、糖尿病予防に効果的。
- ▶ ジアスターゼの効果で胃をスッキリさせ、胃もたれ防止に。

### 調理例 ▶ 長芋のふわふわ焼き

#### 作り方

- 1 長芋は、半分をすりおろし、残りの半分は2cm角に切ります。
- 2 ボウルにすりおろした長芋を入れ、ほんだしと溶き卵を入れてよく混ぜ、1の2cm角に切った長芋を加えて混ぜます。
- 3 フライパンにごま油を熱し、2を流し込み、両面こんがり焦げ目がつくまで焼きます。

※お好みで、生姜のすりおろしやポン酢、しょうゆをつけてお召し上がりください。



#### 材料（2人分）

- 長芋…300g
- 卵…1個
- ほんだし…小さじ1
- ごま油…大さじ1

