



動脈硬化の予防や免疫力強化、脳細胞の活性化

里芋 - taro -

- ▶ ムチンが胃の粘膜を保護し、胃炎や胃潰瘍の症状を和らげる。
- ▶ ガラクトンには、脳細胞を活性化する効果があり、呆けを防ぐ。
- ▶ 食物繊維が豊富。

調理例 ▶ 里芋とじゃこのご飯

作り方

- 1 里芋の皮を剥く。塩もみして水洗いし水気を切っておく。里芋は厚さ 1cm 位に切る。
- 2 ちりめんじゃこはザルにのせて熱湯を回しがけ塩抜きし、水気を切る。米の研ぎ水を 3 カップ加える。
- 3 ① と ② で準備した里芋・ちりめんじゃこを研いだお米に入れ、●印の調味料を加えしゃもじでざっくり混ぜ合わせて炊く。
- 4 出来上がったらあさつきを散らして完成！



材料 (2人分)

- 里芋…小 5 個 ○あさつき…少量
- ちりめんじゃこ…50g
- お米…2 カップ ○水…2 カップ
- 塩…小さじ 1/2 ●酒…大さじ 1
- 醤油…大さじ 1/2

