

からだにうれしい
レシピ

9

September



里芋
~taro~

調理例

里芋のごまあえ

材料 (2人分)

○里芋…300g

A ○すりごま…大きじ 2 ○しょうゆ…大きじ 1.5
○砂糖…大きじ 1.5

作り方

- 01 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切ります。
- 02 01 をラップに包み、レンジ 500W で7分間加熱します。
- 03 ボウルに A を混ぜ、里芋を入れて和えます。
- 04 器に盛って出来上がり！



健康ポイント ▶ 免疫力の向上と生活習慣病の予防

- ガラクタンという炭水化物とタンパク質の結合した粘性物質(ぬめり成分)は体内の免疫力を高める。
- 食物繊維も豊富で、腸内環境を整え生活習慣病を予防する。