

中山町食生活改善推進協議会会員オリジナルレシピ(12月)



旬の野菜 長芋



栄養ひとメモ

独特のぬめりと粘りがあります。古くから滋養強壮に役立つといわれています。ビタミンCや食物繊維が比較的多く含まれています。とろろ汁、山かけ、天ぶら、和え物のほか、はんぺんや製菓の材料、そばのつなぎなどに用いられます。



《 長芋の梅酢和え 》

【材料(1人分)】

- ・長芋…50g
- ・ワカメ…お好みで
- ☆酢…小さじ3
- ☆砂糖…小さじ3
- ☆刻んだ梅干し…1/2～1個
- ☆水…小さじ2～3 (味をみて)
- ☆昆布茶 (昆布だし) …少々 (あれば)

【作り方】

- 1、☆を砂糖が溶けるまでしっかりと混ぜ合わせる。
- 2、皮を剥いた長芋を食べやすい大きさにスライスする。
- 3、①と長芋を合わせて器に盛り、サッと湯通ししたワカメを添える。

