

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



山芋のぬめりは、ガラクトンという水溶性食物繊維の一種によるものです。水溶性食物繊維は、食後の血糖値やコレステロール値の上昇を抑える働きがあり、生活習慣病の予防に役立ちます。また、腸内で善玉菌の栄養分となり、腸内環境を整える効果もあります。

VOL.180

## さば缶と山芋のふんわりお好み焼き

1人分の栄養価 エネルギー461kcal、食塩相当量1.5g

### 材料(4人分)

卵……………2個  
山芋……………130g  
さば缶(水煮)……2缶(380g)  
〔米粉……………120g  
白だし……………大さじ1  
A カレー粉……………小さじ1  
水……………100ml  
キャベツ………1/4個(400g)  
ピザ用チーズ……………80g  
ソース、削り節、青のり  
……………適量

### 作り方

- ①キャベツは7mm幅の千切りにする。
- ②大きめのボウルに、卵、すりおろした山芋を入れ、全体がふんわりするまでよく混ぜる。
- ③さば缶を汁ごと入れ、身をほぐす。
- ④Aを入れて混ぜた後、キャベツとピザ用チーズを加え、さらに混ぜる。
- ⑤油をひいたフライパンに、④の1/4をのせて広げ、焼き目が付いたら裏返し、ふたをして火が通るまで焼く。
- ⑥皿に盛り付け、お好みでソースや削り節、青のりをかけたら完成。

閼旭市保健推進員協議会海上支部(☎63-8766・健康づくり課成人保健班内)

