

おいしく食べよう

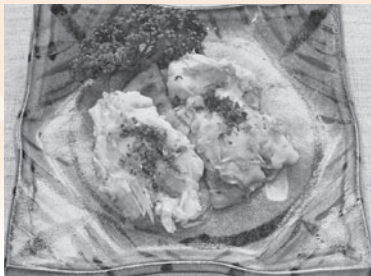
旭産

簡単・ヘルシーレシピ

里芋は、イモ類の中でもカリウムが多く含まれます。カリウムは体内でナトリウムの排せつを促すので、血圧の低下に効果があるといわれています。触れたときにかゆくなるのは、シュウ酸カルシウムが針状の結晶だからです。手を酢水で洗うと早くかゆみを取ることができます。

材料 (4人分)

里芋……………	600 g	干しエビ……………	大さじ 1
豚薄切り肉……………	100 g	しょうゆ……………	小さじ 2
サラダ油……………	小さじ 2	かつお節……………	適量
キャベツ……………	200 g	青のり……………	適量
とろけるチーズ……………	20 g		



VOL.70 里芋のお好み焼き風

1人分の栄養価 エネルギー196kcal、塩分0.7g

作り方

- ①里芋は皮をむいて厚さ1cmの輪切りにし、ポリ袋に入れて口を軽く閉じ、電子レンジ(500W)で9～10分加熱する。
- ②①をポリ袋の上から麺棒などでたたいてつぶし、取り出して8等分したら丸く伸ばしておく。
- ③キャベツは千切り、豚肉は食べやすく切る。
- ④油を引いたフライパンで③の豚肉を半量焼き、8等分する。その上に②の里芋、③のキャベツ25g、残りの豚肉8等分の順にそれぞれ載せ、ふたをして弱めの中火で3分ほど蒸し焼きにする。
- ⑤裏返して1～3分焼いたらしょうゆを塗り、とろけるチーズ、干しエビ、かつお節、青のりを添える。

旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課 予防班内)