

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



大和芋には、でんぷん分解酵素のアミラーゼが豊富に含まれるため消化が良く、生食が可能です。すりおろしたとろろを麦ご飯やそばにかけて食べるのは、消化を良くする意味でも理にかなっているということですね。

また大和芋を触ると起こる手のかゆみは、酢水で洗うと取ることができます。

材料 (4人分)

大和芋…………… 100 g	スプラウト…………… 1 パック
モヤシ…………… 1 袋 (250g)	(貝割れ菜やブロッコリーなど
梅干し…………… 2 個	の食べられる芽)

VOL.34

大和芋とモヤシの 梅和え

1人分の栄養価 エネルギー39kcal、塩分0.8g

作り方

- ①モヤシは水洗いして耐熱皿に並べ、ラップをして電子レンジで約4分加熱する。
- ②①のモヤシをペーパータオルの上に広げ、粗熱が取れたら水気を拭いておく。
- ③大和芋は皮をむいてポリ袋に入れ、麺棒などでたたいて細かくする。
- ④スプラウトは洗って水気を切る。梅干しは種を除いて包丁でたたく。
- ⑤食べる直前に②～④をボウルに入れて和える。

岡旭市保健推進員協議会(☎63-8766・健康管理課
予防班内)