

12月の 地元食材 「里芋」

栄養成分(1人分あたり)
131kcal
たんぱく質 2.8g
脂質 4.2g
食塩相当量 1.0g

【里芋のバター しょうゆ焼き】

材料(2人分)

里芋 300g
(中くらいのもの6個程度)
バター 10g

にんにく(チューブタイプのもの)
小さじ1/2
しょうゆ 小さじ2
小ねぎ 少々

作り方

- ①里芋は洗って土を落とし、中央部分に切り込みを一周入れる。耐熱容器に入れラップをかけて、600Wの電子レンジで4分～5分加熱する。
- ②少し冷ましてから里芋の皮をおき、一口大に切る。
- ③フライパンにバターを熱し、にんにくを炒める。そこに切った里芋を加えて焼き目をつけ、しょうゆを加えて全体になじませる。
- ④盛付の時に小ねぎを添える。

～健康一口メモ～

【里芋のぬめり】

ガラクトサン…食物繊維の一つで、コレステロールの吸収を阻害し血中コレステロールを下げ、また整腸作用や免疫力を高める作用もあります。

【カロリーが気になる方、お酒を飲む方に】

他の芋と比較すると、里芋は低カロリーです。カリウムも豊富で高血圧予防も期待できます。また、里芋には胃粘膜の保護や肝臓の機能を高める作用も期待されており、お酒を飲む方にもぜひ食べていただきたい食品です。

～保健推進員おすすめポイント～

ごはんのおかずにも、お酒のおつまみにも合う一品です。にんにくの香りがしっかりする一品なので好みで量を調整してください。里芋のかたさを調整すれば子どもからお年寄りまで食べられます。(千塚地区：津野れい子さん、佐々木裕子さん、尚綱学院大学：高橋理子さん)

※今回の里芋は佐々木さんから提供いただきました。地元食材は村田町物産交流センターや直売所等でお求めいただけます。

