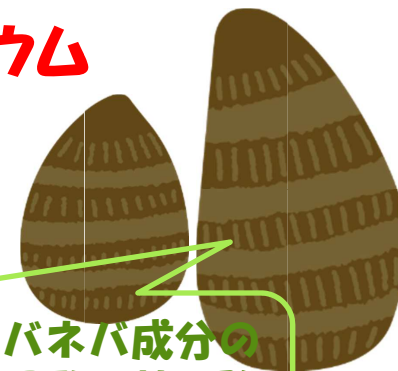


管理栄養士のおすすめレシピ

カリウムは水に溶け出る成分のため、
洗ったら皮のまま蒸しましょう。

めめり成分のムチンとカリウム

里芋



納豆、おくら等にも含まれるネバネバ成分の
ムチンを多く含み、胃腸粘膜を胃酸の持つ強い酸から守ってくれます。

<材料> (4人分)

鶏肉	100g
里芋	中4個
こんにやく	1枚
油	大さじ1
出汁	200cc
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
いんげん	20g

鶏と里芋の煮物



<作り方>

- ① 鶏肉、里芋、こんにやくは一口大に切る。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。
- ③ 出汁を入れ、里芋とこんにやくを加えて煮る。
- ④ 調味料を加えて、味を調える。
- ⑤ 茹でたいんげんを飾る。

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
130kcal	5.4g	6.6g	0.7g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

里芋の芋餅



<材料> (8個分)

里芋	200g
牛乳	大さじ2
片栗粉	大さじ3
コンソメ顆粒	小さじ1/2
ピザ用チーズ	お好み
油	適量

<作り方>

- ① 芋を蒸し、熱いうちにつぶす。
- ② 牛乳・片栗粉を合わせて、まとまるまでこねる。
- ③ 中にチーズを入れて、包みこむ。
- ④ フライパンに油を熱し、両面焼く。

<1個当たりの栄養量>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
65kcal	2.0g	2.1g	0.3g

ベストコンビ

里芋のカリウム

+

鶏肉のたんぱく質

で血圧改善

