

管理栄養士のおすすめレシピ

ぬめり成分のムチンが胃を保護する

長芋



長芋は「山のうなぎ」と言われ、滋養強壮に良いとされています。消化酵素のアミラーゼや、胃を保護するぬめり成分のムチンが、消化吸収を助けてくれます。

蒸し鶏サラダの とろろドレッシング



＜材料＞ (4人分)	
鶏ささみ	4本
酒	大さじ2
塩	少々
トマト	2個
きゅうり	1本
ブロッコリー	1個
レタス	4枚
長芋	300g
出汁	100ml
薄口しょうゆ	小さじ1/2
塩	小さじ1/2

- ＜作り方＞
- ①鶏ささみは筋を取り、耐熱容器に並べて酒と塩を振り、ラップをする。電子レンジで片面2分30秒、裏返して1分加熱し、冷めたらほぐす。
 - ②トマトはくし形に切り、きゅうりは乱切りにする。
 - ③ブロッコリーは小房に分けて茹で、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
 - ④長芋は皮をむいてすりおろし、出汁・調味料と合わせる。
 - ⑤皿に野菜とほぐしたささみを盛り付け、④をかける。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
203kcal	21.8g	1.1g	0.9g

長芋グラタン



＜材料＞ (4人分)	
長芋	400g
ほうれん草	1束
玉ねぎ	1/2個
ウインナー	8本
バター	25g
小麦粉	35g
牛乳	3カップ
塩・こしょう	適量
ピザ用チーズ	80g

＜作り方＞

- ①長芋は皮をむき、厚さ7～8mmのいちよう切りにする。耐熱容器に並べ、ラップをして、3分加熱する。
- ②ほうれん草はサッと茹でて、3cmに切って、水を切る。
- ③玉ねぎは薄切り、ウインナーは半分斜め切りする。
- ④フライパンにバターを溶かし、玉ねぎをよく炒め、ウインナーを加える。
- ⑤小麦粉を振り入れてよく炒め、牛乳を加える。底が焦げないように混ぜながら、トロミがつくまで煮詰める。
- ⑥長芋・ほうれん草を加えて、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦グラタン皿に入れ、ピザ用チーズをかけて、230℃に温めておいたオーブンで10分焼く。

＜1人当たりの栄養量＞

エネルギー	483kcal
タンパク質	22.9g
脂質	26.7g
塩分	1.5g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.24



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ
 JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連