

里芋について

○栄養 芋類の中では比較的低カロリー(サツマイモ 100g は 132kcal)に対し里芋は 58kcal)

○選び方 固く重いものや、ひびの割れていないものを選ぶようにする。

○旬 石川早生…8～9月 土垂…9～10月 セレバス・八頭…12月頃

○健康情報 独得なぬめりに含まれるムチンには、タンパク質消化・吸収を助け、潰瘍の予防にも役立つ。



アボカドと里芋のサラダ

材料	4人分	材料	4人分
里芋	100g	酢	3g
アボカド	150g	青じそ ドレッシング	10g
玉ねぎ	50g	砂糖	小さじ1杯
めんつゆ	20g		

<作り方>

- よく洗った里芋を電子レンジで 600W、4分加熱する。
- 玉ねぎはみじん切りしておく。
- 里芋の粗熱をとって、端を切り落とし、皮をむく。
- 塩もみをし里芋を半分に切り、1つは1口大の大きさに切る。残りはボールに入れつぶす。
- アボカドは皮を取って一口大の大きさに切る。
- 一口大の里芋・アボカド、みじん切りした玉ねぎをひとつに合わせ、混ぜる。
- つぶした里芋が入ったボールに調味料を入れてよく混ぜる。
- ⑥をお皿に盛りつけて⑦を上からかける。

栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
85	1.9	5.6	0.6

おいしく
健康的な一品



里芋について

○栄養 芋類の中では比較的低カロリー(サツマイモ 100g は 132kcal)に対し里芋は 58kcal)

○選び方 固く重いものや、ひびの割れていないものを選ぶようにする。

○旬 石川早生…8～9月 土垂…9～10月 セレバス・八頭…12月頃

○健康情報 独得なぬめりに含まれるムチンには、タンパク質消化・吸収を助け、潰瘍の予防にも役立つ。



里芋の煮っ転がし

材料	4人分	材料	4人分
里芋	大 8個(500g)	昆布のだし汁	400cc
人参	1本(160g)	みりん	70g
しいたけ	8個(100g)	濃口しょうゆ	30g
油揚げ	3枚(60g)		

<作り方>

- 里芋はよく洗い、端を切り落として皮をむく。
- たっぷりの水を入れた鍋を沸騰させ 2～3分茹でる。
- 人参はピーラーで皮をむき、里芋の大きさに合わせて乱切りにし、面取りもしておく。しいたけは軸を切っておく。
- 油揚げは半分に切ってさらに三角形になるように半分に切る。その後、沸騰したお湯でさっと油抜きをする。
- 鍋にすべての食材を入れ、だし汁を注ぎ沸騰させる。沸騰してから調味料を入れ、少し弱めの中火で煮含める。
- 彩りよく盛り付ける。

栄養価<1人分>

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
163	3.4	5.1	1.2

ぬくもりを
感じる一品



里芋について

- 栄養 芋類の中では比較的低カロリー(サツマイモ 100g は 132kcal) に対し里芋は 58kcal)
- 選び方 固く重いものや、ひびの割れていないものを選ぶようにする。
- 旬 石川早生…8~9月 土垂…9~10月 セレバス・八頭…12月頃
- 健康情報 独得なぬめりに含まれるムチンには、タンパク質消化・吸収を助け、潰瘍の予防にも役立つ。



里芋の和風和え

材料	4人分	材料	4人分
里芋	400g	濃口しょうゆ	大さじ 1(18g)
梅干し(種抜き)	4個(40g)	いりごま	大さじ 1(6.8g)
鰹節	3g	青ネギ	お好みの量
だしの素(顆粒)	6g		

- ①里芋を洗い、皮がついたまま蒸し器に入れ、蒸す。
- ②竹串がスッと刺されれば取り出し粗熱をとる。
- ③皮をむいて3等分し、その内の2つと梅干し、しょうゆ、ごま、だしの素を入れてよく混ぜる。
- ④残り1つの里芋を②に入れて潰れないようにぎっくり混ぜる。
- ⑤器に盛りつけ、上からネギと鰹節をかける。

栄養価<1人分>

綺麗な
一品です!



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
74	2.9	0.7	1.0

里芋について

- 栄養 芋類の中では比較的低カロリー(サツマイモ 100g は 132kcal) に対し里芋は 58kcal)
- 選び方 固く重いものや、ひびの割れていないものを選ぶようにする。
- 旬 石川早生…8~9月 土垂…9~10月 セレバス・八頭…12月頃
- 健康情報 独得なぬめりに含まれるムチンには、タンパク質消化・吸収を助け、潰瘍の予防にも役立つ。



里芋の煮っ転がし

材料	4人分	材料	4人分
里芋	大 8個(500g)	昆布のだし汁	400cc
人参	1本(160g)	みりん	70g
しいたけ	8個(100g)	濃口しょうゆ	30g
油揚げ	3枚(60g)		

<作り方>

- ①里芋はよく洗い、端を切り落として皮をむく。
- ②たっぷりの水を入れた鍋を沸騰させ2~3分茹でる。
- ③人参はピーラーで皮をむき、里芋の大きさに合わせて乱切りにし、面取りもしておく。しいたけは軸を切っておく。
- ④油揚げは半分に切ってさらに三角形になるように半分に切る。その後、沸騰したお湯でさっと油抜きをする。
- ⑤鍋にすべての食材を入れ、だし汁を注ぎ沸騰させる。沸騰してから調味料を入れ、少し弱めの中火で煮含める。
- ⑥彩りよく盛り付ける。

栄養価<1人分>

ぬくもりを
感じる一品



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)
163	3.4	5.1	1.2