

平成25年2月1日

1人分の栄養

エネルギー 53kcal

たんぱく質 1.4g

脂質 0.2g

塩分 0.5g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ24

●長芋の甘酢和え●



作り方

- ① ボールにAの調味料を作ります。長芋はせん切りにし、ボールに入れて味をなじませます。
- ② きゅうりと人参は、せん切りにしふり塩をします。しんなりしたら、水気を切って①のボールに入れます。
- ③ 盛付けをして、刻みのりを飾ったら出来上がりです。

材 料

2人分		
長芋(せん)	100g	
きゅうり(せん)	30g	
人参(せん)	10g	
A	酢	14g
	上白糖	6g
	薄口しょうゆ	4g
	みりん	2g
	食塩	0.4g
刻みのり	適量	

ワンポイントアドバイス

★長芋は栄養価が高く、多くの消化酵素を持った健康野菜です。長芋独特のぬめり成分である「ムチン」は、細胞を活性化させる働きがあり、新陳代謝が促進され、老化の予防・肌荒れ・疲労回復・便秘の改善・ダイエットに効果的です。

永富記念病院 栄養科

大分市玉沢 78 番地

電話：097-548-7733 (代)

アドレス：<http://nagatomiseikei.com/>

