

平成25年10月11日

1人分の栄養

エネルギー 37kcal

たんぱく質 1.8g

脂質 1.7g

塩分 1.2g

特選 管理栄養士がすすめる 健康レシピ32

●けんちん汁●



作り方

- ① 里芋は皮をむき適当な大きさに切ります。
- ② 鍋にごま油を入れ熱したら、切った野菜・こんにゃく・手でくずした豆腐の順に加えさっと炒めます。
- ③ ②にかつおだし汁を加え、野菜が軟らかくなるまで煮ます。
- ④ 材料に火が通ったら、調味料を加え小ねぎをちらして器に盛付けます。

材 料

2人分

里芋	40g
木綿豆腐	30g
ごま油	2g
大根(いちょう)	10g
人参(いちょう)	10g
ごぼう(ささがき)	10g
こんにゃく(短冊切り)	10g
小ねぎ	6g
薄口しょうゆ	10g
食塩	0.4g
本だし	1g
かつおだし汁	270g

ワンポイントアドバイス

★里芋には独特のぬめりがありますが、このぬめりはガラクトタンとムチンという成分によるものです。ガラクトタンはがんの発生や進行を防ぎ、脳を活性化させ認知症を予防する効果があると言われています。またムチンは胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があります。

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/>

