

# Tossed Yukari Of Yam

°Fellow Food Health Care



2018

Clout

## 手軽にもう一品！時短レシピ 長芋のゆかり和え

切って混ぜるだけ！サクサク食感の和え物

作成時間.....5分  
 カロリー.....74kcal  
 塩分.....1g  
 糖質.....14.1g

### ■ 作り方

- 1 ボウルにリンゴ酢・ラカントS・ゆかりを入れて混ぜておく。
- 2 長芋を2cm角に切り、“1”に入れて混ぜる。
- 3 器に盛り付ける。

### ■ 材料 2人前

長芋.....100g  
 ゆかり.....小さじ1/2  
 リンゴ酢.....大さじ1  
 ラカントS液体.....大さじ1

### ■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

長芋は栄養価が高く、3大栄養素のひとつである炭水化物の割合も多い食品です。また、亜鉛・カリウム・鉄などのミネラル成分が豊富で、さらに女性に嬉しいビタミンB群、ビタミンCも含まれています。さらに食物繊維やアミラーゼ、ジアスターゼなどの消化酵素、粘膜の保護や様々な病気の予防に働きかけるぬめり成分も含まれています。長芋のぬめり成分は、胃腸の粘膜の保護や修復を助けることで低下した胃腸機能の回復やたんぱく質の消化と吸収を促進する働きがあります。このぬめり成分は熱に弱く、水に溶けやすいため、熱を通さずそのままいただきます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



長芋の食感と色合いが  
とても良い！！

豊橋ハートセンター 循環器内科  
後藤 芳宏 先生

### ■ シェフからのワンポイントアドバイス

食材を変えて色々なアレンジが出来ます。オススメな食材は、大根やトマト、キュウリやキャベツです。タッパーに保存して常備菜にもできます。

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェロー 牧野圭祐