

登米の恵み 野菜レシピ



❀ 長芋の和え物

材 料(4人分)

・長芋	200g	★酢	小さじ4強
・きゅうり	1本	★だし汁	小さじ4強
・なめこ	40g	★塩	小さじ1/2
・おろしわさび	少量		

作り方

- ①長芋は皮をむき、酢水(分量外)につける。水気をふいて、粗みじん切りにする。
- ②きゅうりは、いちょう切りにする。なめこは水洗いし、水気をよく切る。
- ③切った材料をすべて混ぜ合わせて器に盛り、★を合わせてかける。
- ④お好みでわさびをのせる。

《ひとくちメモ》

[1人あたり] エネルギー:45kcal 食塩相当量:0.6g

◆長芋は厳密に分類すると山芋とは別の種類です。長芋は水分が多く、シャキシャキした歯ごたえで粘り気が少なく淡白な味わいで、山芋(いちょう芋・つくね芋)は粘りが強く甘みがあります。粘り成分であるムチンは、細胞を活性化し老化防止の働きがあり、他の粘り成分には血糖値を下げる働きがあります。

