

里芋の辛子マヨネーズあえ

里芋のネバネバは
栄養たっぷり!!

材料 2人分

里芋 100g 水菜 15g ツナ缶 35g
マヨネーズ 大さじ1/2 練り辛子 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2



作り方

- ①里芋は皮をよく洗って、1個ずつラップで包み600wの電子レンジで5分程加熱し、竹串がすっと通ったら熱いうちにキッチンペーパーか布巾でくるんで皮をむき、1口大に切る。
- ②水菜は3~4cmのザク切りにする。
- ③ツナ缶は、オイルを軽くきる。
- ④ボウルにマヨネーズ、練り辛子、しょうゆを入れ、ツナ缶も入れて混ぜる。里芋と水菜を入れてあえる。

栄養価 1人分

エネルギー	103kcal
たんぱく質	4.5g
脂質	6.7g
カルシウム	22mg
食物繊維	2.3g
塩分	0.4g

毎月19日は「食育の日」

あすなるお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿!

「栄養、運動、社会参加」
3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今月は、「里芋の辛子マヨネーズあえ」のご紹介です。

今回のレシピは、里芋を使った簡単レシピです。里芋のネバネバには、血圧を下げ血中のコレステロールを取り除く効果があります。また、里芋に豊富に含まれるカリウムを摂ることで、余分な塩分と一緒に水分排出できるので、むくみの解消に繋がります。ぜひ、お試しください♪

「食育とは?」と聞かれて答えることができますか?
健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。
「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。
正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう!



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなる会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。