



【里芋の和風サラダ】

材料 2 人分

調理時間
20分

里芋……………4 個(120g)

〈A〉

しょうゆ……………小さじ1

マヨネーズ……………小さじ 1/2

梅干し……………小1個

(または梅チューブ…2cm 程度)

白ごま……………小さじ 1/2

青ねぎ……………適量

かつお節……………1袋



【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、一口大に切る。青ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋に水、里芋を入れ、火にかけてやわらかくなるまで茹で、熱いうちにフォークなどで粗くつぶす。
- ③ A を混ぜ合わせ、里芋と和える。
- ④ 最後に青ねぎとかつお節を散らす。

[1人前:エネルギー74kcal、たんぱく質 1.9g、脂質 3.7g、炭水化物 9.7g、食塩相当量 0.9g]

食育コラム ～まごわやさしい～



「まごわやさしい」を知っていますか？

これは、「ま」:まめ 「ご」:ごま 「わ」:わかめ(海藻類)、「や」:野菜 「さ」:魚 「し」:しいたけ(きのこ類) 「い」:いも と、食材の頭文字をとったもので、これらの食材を意識して献立に取り入れると、栄養バランスが整いやすいです。

魚(さんま、さけ、さば等)、いも、きのこ類など、秋が旬の食材もたくさんありますので、是非取り入れてみて下さい。