## トマッピーの食育レシピ

#### テーマ: 旬(秋)・減塩

# 【里芋の和風サラダ】



# 材料 2 人分

調理時間

20分

里芋……4個(120g)

 $\langle A \rangle$ 

「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

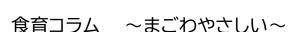
青ねぎ···········適量 かつお節······1袋



## 【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]





「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。