

里芋和風サラダ

- ・食物繊維がとれる食材を使い、里芋は粗くつぶすことで歯ごたえを残す食感にした。
- ・かつお節のうまみと梅干のサッパリ感で、減塩につながる和え物になった。



1人分あたり

【エネルギー】	61 kcal
【たんぱく質】	1.4 g
【脂質】	2.6 g
【食塩相当量】	0.5 g
【野菜重量】	22.5 g

岩国市食生活改善推進協議会 提供レシピ

材料(4人分)

里芋	… 中4個(160g)	A	みりん	… 小さじ1
にんじん	… 小1/4(30g)		削り節	… 少々
芽ひじき	… 大さじ1(4g)		水	… 50ml
梅干し	… 大1個(8g)			
塩	… 0.5g			
マヨネーズ	… 大さじ1			
レタス	… 小4枚(60g)			
削り節	… 3g(Aに含まれる)			

作り方

- ① 里芋は塩でもみ洗いをして、ぬめりをとる。
沸騰した湯に入れ、竹串が通るまで15分位ゆでる。
ざるにあげて水気を取り、ボールに入れて粗くつぶす。
- ② 芽ひじきは水に戻して、水気を切っておく。
にんじんは2cm長さのせん切りに、梅は種を取り粗みじん切りにする。
- ③ 鍋に、Aと②を入れて、汁気がなくなるまで弱火で煮る。
- ④ ①のボールに③を入れて、マヨネーズと残りの削り節を加えて和える。
レタスの上に盛る。