



長芋とあおさのお浸し

栄養士コメント

長芋のネバネバにはムチンという胃の粘膜を保護をする成分が含まれています。お酒を飲まれる時には、胃の粘膜が保護されることでアルコールが体内に吸収されるのが遅くなり、肝臓が無理なくアルコールを処理できるように助ける働きをします。

作り方

- : 長芋は4 c m長さの短冊に切る。
- : 鍋に水とだしつゆを入れ煮立たせ火を止める。あおさを加えふやかし、長芋をいれ和える。
- : 冷蔵庫で冷やし、味を馴染ませる。
- : 器に盛り、七味唐辛子をかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	61 kcal
2. たんぱく質	6.7 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	13.0 g
5. カルシウム	19 mg
6. リン	24 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	46 mg
9. ビタミンA	2 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.08 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	5 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.6 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 長芋-----	80	g
2. あおさ(素干し)-----	1	g
3. 減塩だしつゆ-----	1/2	大サジ
4. 水-----	2	大サジ
5. 七味唐辛子-----		少々



(黄色が範囲内です)