



長芋の磯辺焼き

栄養士コメント

長芋のネバネバの成分であるムチンは胃を保護してくれる役割があります。

塩分0ののりで挟んで磯辺焼きにしました。

作り方

- ①長芋をすりおろし、のりは半分に切る。
- ②長芋に片栗粉を加えて混ぜる。
- ③温めたフライパンにごま油をひき、焼き海苔、長芋、焼き海苔の順に重ねる。
- ④両面こんがりと焼けたら、だしつゆを加え、水分がなくなったら火を止める。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	71 kcal
2. たんぱく質	3.7 g
3. 総脂質	1.2 g
4. 炭水化物	13.2 g
5. カルシウム	16 mg
6. リン	29 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	18 μg
10. ビタミンE α	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.09 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 長芋	80 g
2. 焼きのり	2 切
3. 片栗粉	1/2 小サジ
4. 減塩だしつゆ	1/2 小サジ
5. ごま油	1/4 小サジ

