



里芋のタラモサラダ

栄養士コメント

里芋は芋類のなかではカロリーが低く、カリウム、食物繊維が豊富に含まれています。また、里芋のネバネバはムチンといい、胃腸を保護してくれる作用があります。

作り方

- : 里芋は皮を剥いて柔らかくなるまで茹でる。
- : ボールに里芋、つぶしたタラコ、マヨネーズを加えて混ぜる。
- : お皿に青じそをひき、 を盛り付ける。



成分値 (1人分)

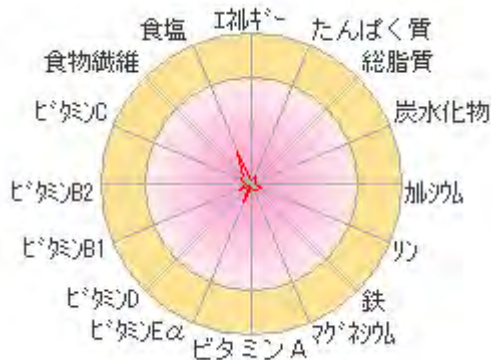
摂取値 単位

1. エネルギー	70 kcal
2. たんぱく質	3.2 g
3. 総脂質	1.9 g
4. 炭水化物	10.7 g
5. カルシウム	12 mg
6. リン	76 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	17 mg
9. ビタミンA	11 μg
10. ビタミンE	1.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.12 mg
13. ビタミンB2	0.05 mg
14. ビタミンC	8 mg
15. 食物繊維	1.9 g
16. 食塩	0.5 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 里芋-----	80	g
2. たらこ-----	8	g
1/4本。		
3. マヨネーズハーフ-----	1	小缶
4. 青じそ-----	1	枚



(黄色い枠内は範囲内です)