



里芋サラダ

栄養士コメント

里芋のぬめりはムチンやガラクトンという水溶性の食物繊維です。ぬめりを落としすぎない事がポイントです。マヨネーズで和え、ポテトサラダのように仕上げました。

作り方

鍋に水をたっぷり入れ、里芋を皮ごと茹でる。串が通るほど柔らかくなったら、ザルで水切りし粗熱を取る。粗熱が取れたら、皮をむき、マッシャーなどで荒く潰す。

ボールに の里芋、きゅうり、人参、マヨネーズ、こしょうを入れ良く混ぜ合わせる。



成分値 (1人分)

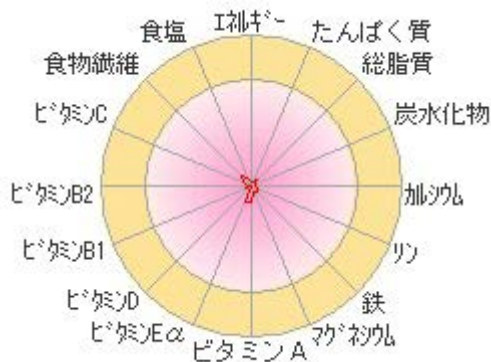
摂取値 単位

1. エネルギー	79 kcal
2. たんぱく質	1.5 g
3. 総脂質	3.1 g
4. 炭水化物	11.8 g
5. カルシウム	14 mg
6. リン	52 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	18 mg
9. ビタミンA	76 μg
10. ビタミンE	1.0 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	7 mg
15. 食物繊維	2.2 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 里芋-----	80	g
2. きゅうり-----	10	g
<small>小さめのサイコロに切る。</small>		
3. 人参-----	10	g
<small>茹でて薄めのいちよう切りにする。</small>		
4. マヨネーズ(全卵型)-----	1	小缶
5. こしょう-----		少々



(黄色い部分が範囲内です)