



ネバネバ和え

栄養士コメント

ネバネバ成分は食物繊維を含んでおり、血糖上昇を緩やかにする働きがあります。ただし、今回使用している山芋などの芋類は糖質が多い分類のため、食べ過ぎには注意が必要です。

作り方

- ①山芋は皮をむき、5mm角に切る。
- ②ボールに①の山芋、納豆、めかぶ、ポン酢醤油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③器に盛り付け、かつお節を上にかける。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	87 kcal
2. たんぱく質	6.0 g
3. 総脂質	2.3 g
4. 炭水化物	12.0 g
5. カルシウム	47 mg
6. リン	80 mg
7. 鉄	1.1 mg
8. マグネシウム	49 mg
9. ビタミンA	6 μg
10. ビタミンEα	0.2 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.07 mg
13. ビタミンB2	0.13 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	3.1 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 山芋	30 g
2. 納豆(糸引納豆)	20 g
1/2パック	
3. めかぶ	30 g
刻みめかぶを使用。目安は大きじ1	
4. ぽん酢しょうゆ	6 g
小さじ1	
5. かつお節	1 つまみ

