



長芋の梅サラダ

栄養士コメント

長芋の粘りには胃の粘膜を保護する作用があります。細く千切りにすることで味の馴染みを良くし、食べやすく工夫しています。塩分が高めの梅干しですが、今回は調味料の代わりとして使用することで、料理自体の塩分を抑えています。

作り方

- ①長芋の皮をむき、スライサーで薄くスライスする。その後、千切りにし、ボールに入れる。
- ②梅干しは種を取り除き、実を包丁で細かくたたく。
- ③ボールに千切りにした長芋、潰した梅干し、かつお節を加えてよく混ぜ合わせる。盛り付けに刻みのりをのせる。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	44 kcal
2. たんぱく質	2.2 g
3. 総脂質	0.2 g
4. 炭水化物	9.1 g
5. カルシウム	11 mg
6. リン	25 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	12 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE α	0.1 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	0.01 mg
14. ビタミンC	4 mg
15. 食物繊維	0.7 g
16. 食塩	0.3 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. 長芋	60	g
2. 梅干し (調味漬)	1/2	こ
小ぶりで塩分濃度8%の物を使用		
3. かつお節	1	g
4. 焼きのり・きざみ		適宜

