たにクリニック　メニュー集

里芋ポテトサラダ

栄養士コメント

里芋には独特のぬめりがありますが、それは水溶性食物繊維です。水溶性の食物繊維にはLDLコレステロールの吸収を抑える働きがあるとされています。今回は普段じゃがいもで作るポテトサラダを里芋で作ってみました。粘り気のあるポテトサラダも美味しいと思います。是非お試しください。

作り方

①：玉ねぎは薄くスライスし､水にさらしておく。キュウリはいちょう切りにしておく。

②：里芋は土がついている場合はキレイに洗っておく。中央にぐるっと一周切れ目を入れ、耐熱容器に入れ、1cmほど水を注ぐ。ふんわりラップをかけ、600Wで約5分加熱する。竹串で火の通りを確認し、乾いたふきん等で包んで皮をすべらせてむく。(熱いので火傷しないように気をつけてください)

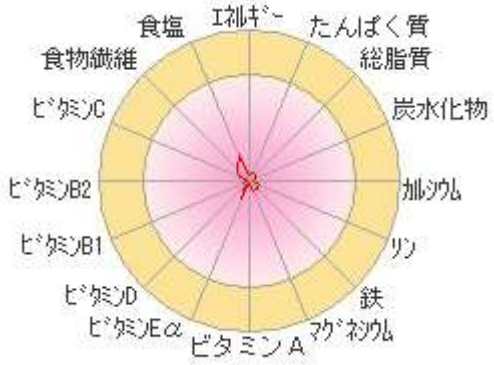
※皮をむいて、茹でて軟らかくしてもOKです。

③：軟らかくなった里芋を潰す。

④：潰した里芋に、水気をよく切った玉ねぎ、きゅうり、ツナ、マヨネーズ、ぽん酢を加えて混ぜる。お好みで胡椒を加えてください。

成分値（1人分）	摂取値	単位
1. エネルギー	93	kcal
2. たんぱく質	3.5	g
3. 総脂質	3.2	g
4. 炭水化物	14.6	g
5. カルシウム	16	mg
6. リン	79	mg
7. 鉄	0.6	mg
8. マグネシウム	25	mg
9. ビタミンA	5	μg
10. ビタミンEα	1.1	mg
11. ビタミンD	0.3	μg
12. ビタミンB1	0.07	mg
13. ビタミンB2	0.02	mg
14. ビタミンC	8	mg
15. 食物繊維	2.6	g
16. 食塩	0.4	g

材料（1人分）	分量	単位
1. 里芋	100	g
2. ツナ缶(水煮ﾌﾚｰｸ)ﾗｲﾄ	10	g
3. 玉葱	10	g
4. きゅうり	10	g
5. マヨネーズ（全卵型）	1	小ｻｼﾞ
6. 味ポン	1/2	小ｻｼﾞ
7. 黒こしょう		適宜



(　範囲内です)