

# アガ-らめし!

## 里芋の和風サラダ♪



### 2人分材料

2人分	
里芋	中8個 (500g)
梅干し	中くらいサイズ4個 (20g)
★鰹節	小袋 2パック (8g)
★和風だし	小さじ2 (10g) (今回はほんだしの粉末を使用しました)
★薄口しょうゆ	小さじ4 (20g)
青ねぎ	お好み

### 作り方

1. 里芋はよく洗い、お鍋にたっぷりの水をはり、水から皮ごと茹でる（竹串でスッと通るくらいまで）
2. 茹であがった里芋をザルにあげ、熱いうちに皮をむく（※やけどに注意して下さい）
3. 梅干しの種をとり、細かくします
4. ★を混ぜておきます
5. 2をボウルに入れ、マッシャーでつぶします。そこに、3.4を入れ、全体を混ぜ合わせます
6. お皿に盛り、お好みで青ネギを散らして完成です！

### 栄養成分表 (1人前あたりの含有量)

6.2 g  
タンパク質

0.2 g  
脂質

18 g  
炭水化物

1.4 g  
食塩相当量

85  
kcal

今回の食材は里芋です。里芋はイモの中でも水分が多く低カロリー！また独特のぬめりは、ガラクトタンとムチンという成分が含まれているからです。ガラクトタンというのは、ガラクタみたいな名前ですが侮るなかれ！笑 免疫力を高め、風邪予防効果があるのです、寒くなるこの季節予防が必要ですよ♪ 一方、ムチンは胃や腸壁の潰瘍を予防して肝臓を強化する働きがあります。さらに！たんぱく質の吸収を助けるため、摂取したたんぱく質を無駄なく体内に取り込む働きもあります。ネバネバたっぷりの里芋ちゃんには色々な効果があるのです！今回はそんな里芋をヘルシーな味付けでポテトサラダ風にしてみました♪ 混ぜるだけで簡単な1品です！ 今日の一品にどうぞ！