

旬の長芋を使って♪ 長芋の青のりバター炒め

材料 4人分

- 長芋 400g →食べやすい大きさに切る
- ★バター 10g
- ★麺つゆ(2倍濃縮) 大さじ1
- ★青のり 大さじ1



作り方

- ① フライパンにバターを入れて中火にかけ、長芋を炒める
- ② 麺つゆを入れ、長芋の表面に焼き色がついたら、青のりをふり入れてさっと炒める

♪長芋をあまり触らないで、じっくり焼くように炒めるのがポイントです

【1人分の栄養価】

青のりの風味で塩分控えめでも美味しく食べられます♪

	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (mg)	鉄分 (mg)	塩分 (g)
1人分	108	4.8	2.6	17	1.6	1	0.4

★ねばねば食品の効果★



整腸効果

～めかぶなどの海藻類・果物・大麦などは、水溶性食物繊維を多く含みます。水溶性食物繊維は、胃腸の中をゆっくり通って消化されるため、空腹感を感じにくくさせ、コレステロールを体外に排出しやすい働きがあります。
ほかに、血糖値の上昇も緩やかにする働きや、腸内のビフィズス菌を増やす働きもあり、健康効果が高い食材です。

