

# アップル

# すこやか通信



## 里芋



9月から12月が旬の里芋は東南アジアが原産で、日本では縄文時代から栽培されている歴史ある食材です。里芋は、皮付きのままゆでるのがおすすめです。ゆでた後の皮むきも簡単で、水に溶け出してしまうぬめり成分や栄養素を逃がさず調理ができます。

里芋はふっくらと丸みがあり、重みがあるものを選びましょう。保存する際は、土がついたまま新聞紙などにくるみ、冷蔵庫には入れず、風通しの良い冷暗所に置くと長持ちします。



### 里芋の栄養

**カリウム**：ナトリウムの排泄を促す。むくみ予防や高血圧予防。芋類の中でも里芋はカリウムの含有量が多い。

**ガラクトサン**：水溶性食物繊維の一種。ぬめり成分。血中脂質を減らし、動脈硬化予防など。

ゆでた後は皮むきも楽チン

里芋は皮ごとゆでて栄養を逃がさず食べよう



残暑におすすめの  
サッパリサラダ

## 里芋の和風サラダ



お好みで  
かつおぶしを入れても  
美味しいよ



### 材料（2人分）

- 里芋 ..... 大2～3個（200g）
- みょうが ..... 2個（30g）
- 長ねぎ ..... 1/2本（40g）
- かいわれ大根 ... 1/2パック（20g）
- 和風顆粒だし ..... 小さじ1
- ★ しょうゆ ..... 小さじ1
- 白ごま ..... 大さじ1

### 栄養価（1人分）

- エネルギー：103 kcal
- たんぱく質：3.8g
- 脂質：2.7g
- 炭水化物：17.2g
- 塩分：1.3g

### 作り方

- ① 里芋はたわしなどでこすってよく洗い、泥を落とす。皮付きのまま水からゆで、竹串がスッと通ったらザルにあけて手で皮をむく。
- ② みょうがは千切りにし、長ねぎは小口切り、かいわれ大根は2cm程の長さに切る。
- ③ 粗くつぶした里芋に②と★を加えて味が全体に馴染むように混ぜたら完成。