

おばあちゃんの味レシピ

里芋のゴマみそ和え ～4人分～

材料	作り方
里芋・・・500g だし汁・・・3カップ 醤油・・・小さじ2 砂糖・・・小さじ2 黒ゴマ・・・大さじ3 味噌・・・大さじ2 砂糖・・・大さじ2 酒・・・大さじ3	①里芋は皮をむいてよく洗い、だし汁、醤油、砂糖で柔らかくなるまで煮る。 ②味噌、砂糖、醤油を鍋に入れて火にかけて木べらで練る ③黒ゴマをすり鉢ですり②を加える ④①をザルに上げて水気を切って③と和える

エネルギー：125kcal たんぱく質：4.8g 脂質：4.0g 食塩：1.1g

●今月の豆知識● 里芋

里芋はねっちりとしたぬめりが特徴です。里芋の粘り成分であるムチンには、胃壁の保護・腎臓・肝機能の強化など、ガラクトンにはコレステロールや血圧低下などの働きがあると言われています。煮物や和え物以外にも、炒めたり、じゃがいものようにつぶしてポテサラ風にしたり、コロケにするのもおすすめです。

