

里芋の梅じゃこ和え

里芋に含まれているガラクトタンという食物繊維は、腸内環境を整え、コレステロールを体外へ排出し、糖や脂肪の吸収を穏やかにする働きがあります。

<主な材料・4人分>

里芋	500g (4~5個)
梅干し	2個
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1
ちりめんじゃこ	10g
かつお節	1パック
のり	適量
ごま	適量
あさつき	適量



<作り方>

- ① 里芋は洗って泥を落とし、皮ごと水からゆでる。柔らかくなったら湯をきり、熱いうちに、堅い部分を切り落とし、布巾で包んで皮をむく。フォークなどで荒くつぶし、粗熱を取る。
- ② 梅干しは種をとり、包丁の背でたたいて細かくする。
- ③ ボウルに②の梅干し、ちりめんじゃこ、かつお節（飾りの分は取っておく）、砂糖、しょうゆを入れて混ぜ合わせる。
- ④ ③のボウルに①を入れて、和える。皿に盛り、飾りのかつお節、もんで細かくしたのり、ごまをふり、小口切りしたあさつきを飾る。

エネルギー 93.3 kcal 蛋白質 4.3 g 塩分 1.3 g