

【長芋のふわふわ焼き】

長芋は食物繊維が豊富です。食物繊維は腸内の善玉菌の餌となり、腸内環境を整えるだけでなく、糖の吸収を穏やかにする働きもあります。また、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも多く含まれ、体内の余分な塩分を排泄する働きもあります。

〈材料 2人分〉

長芋	150g
生姜	1片
卵	1個
顆粒だし	小さじ1
醤油	大さじ1/2
絹ごし豆腐	1/4丁
ごま油	大さじ1
焼き海苔	適量
鰹節	適量
小ネギ	適量



〈作り方〉

1. 長芋は皮をむいてすりおろす。生姜もすりおろす。
2. ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。1のおろした長芋と生姜、溶き卵、顆粒だし、醤油を加えてよく混ぜる。
3. スキレットを中火で温め、ごま油を全体に薄く塗る。2の生地を流し入れ、中火で3分ほど焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をしてさらに3分ほど蒸し焼きにする。
4. 両面に焼き色が付いたら、焼き海苔と鰹節、小ネギを散らす。

〈栄養価 1人分〉

エネルギー168kcal、蛋白質7.1g、塩分0.8g