

エネルギー
44kcal

食塩相当量
0.5g

野菜で免疫力 UP!

長芋の梅ポン酢和え



<材料 2人分>

□長芋	100g
□オクラ	4本(40g)
□乾燥わかめ	1g
□梅干し	小さじ 1/3 弱
□ポン酢醤油	小さじ 1 弱
□ごま油	小さじ 1/2

<作り方>

- ① 乾燥わかめは水で戻す。オクラはさっとゆでて小口切りにする。長芋は皮をむき、さいの目切りにする。梅干しは種を取って包丁でたたく。
- ② ボウルに、ポン酢醤油、ごま油を入れて混ぜ合わせる。
- ③ ②に①を加えてざっくり混ぜ合わせる。



▶長芋には、腸内環境を整えて免疫力を高めしてくれる“レジスタントスターチ”と呼ばれるでんぷんが多く含まれています。レジスタントスターチは熱に弱いため、加熱せずにカットしてそのまま食べたり、とろろにして食べることをおすすめします。