

からだにうれしい
レシピ

9

September



動脈硬化の予防や免疫力強化、脳細胞の活性化

里芋 - taro -

- ▶ ムチンが胃の粘膜を保護し、胃炎や胃潰瘍の症状を和らげる。
- ▶ ガラクトンには、脳細胞を活性化する効果があり、呆けを防ぐ。
- ▶ 食物繊維が豊富。

調理例 ▶ 里芋とじゃこのご飯

作り方

- 1 里芋の皮を剥く。塩もみして水洗いし水気を切っておく。里芋は厚さ1cm位に切る。
- 2 ちりめんじゃこはザルにのせて熱湯を回しがけ塩抜きし、水気を切る。米の研ぎ水を3カップ加える。
- 3 ①と②で準備した里芋・ちりめんじゃこを研いだお米に入れ、●印の調味料を加えしゃもじでざっくり混ぜ合わせて炊く。
- 4 出来上がったらあさつきを散らして完成！



材料（2人分）

- 里芋…小5個 ○あさつき…少量
- ちりめんじゃこ…50g
- お米…2カップ ○水…2カップ
- 塩…小さじ1/2 ●酒…大さじ1
- 醤油…大さじ1/2

