からだにおいしい
レシピ

2
February

里芋 ～taro～

健康ポイント　低カロリーで免疫力を高める

- 塩分を排泄する役割があり、高血圧に効果あり。
- 「粘液糖タンパク質の混合物」の食物繊維で便秘予防！
- ガラクタンがコレステロールを下げ、動脈硬化予防に。

調理例

里芋の明太バターがけ

材料（2人分）

○里芋…250～300g
○明太子…1腹
○腹バター…20g　○ネギ(刻み)…大さじ2

作り方

01 里芋は600wで竹串がスッと刺さるまで加熱し、皮をむく。

02 加熱した里芋を一口大に切り、バターはレンジで加熱して溶かし、明太子と混ぜ合わせる。

03 器に里芋を盛り、溶かしバターを混ぜた明太子をかけ、刻みネギを散らせば完成！