

からだにうれしい
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！

