

からだにうれしい
レシピ

8

August

長芋

～Chinese yam～

調理例

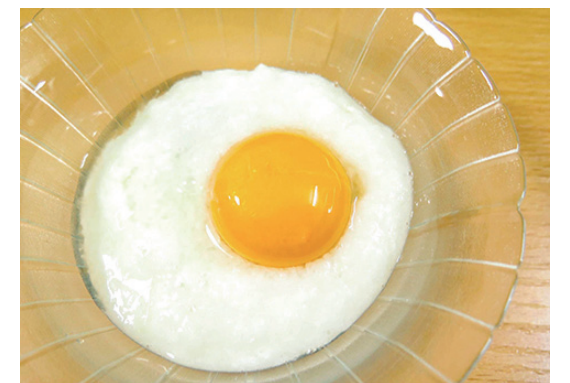
とろろかけニラ

材料（4人分）

- 長芋…6cm
- 生タマゴ…1 個
- ニラ…1 束
- しょうゆ…少々（調味料は目安です）

作り方

- 01 長芋は皮を剥き、水洗いして水気を取っておく
- 02 ニラは熱湯で茹で、水に通し粗熱が取れたら根元を切り落として4 cm程度に切る
- 03 ニラに、長芋をすりおろし、その上に生タマゴ、しょうゆをかけて完成！



健康ポイント ▶ 疲労回復、低カロリー、しかも美味

- ネバネバパワーが胃の粘膜を修復！
- アミラーゼなどの消化酵素が、疲れた胃腸を優しく整えます。
- 非加熱処理でビタミンB1が効率よく摂取できます。