

からだにうれしい
レシピ

11

November

里芋 ~ taro ~

健康ポイント ▶ 血糖値の上昇予防になる食材

- ガラクタンは、腸内環境を整え、血糖値の上昇を抑える。
- グルコマンナンは、血中コレステロールの低下に効果的。
- カリウムは、高血圧やむくみの予防に効果あり。

調理例

里芋とツナのポテトサラダ

材料（2人分）

○里芋…250g ○ツナ…1/2 缶(35g) ○きゅうり…1/2 本
 ○マヨネーズ…大さじ 1 ○コンソメ(顆粒) …小さじ 3/4
 ○塩…少々 ○こしょう…少々

作り方

01 里芋は皮をむいて半分に切り、鍋に入れます。水(2と1/2カップ)、コンソメを加えて火にかけ、煮立ったら弱火にし、やわらかくなるまで煮ます。



02 ボウルに**01**の里芋を熱いうちに入れて木べらなどで粗くつぶし、マヨネーズ、塩・こしょう、ツナを混ぜ合わせます。



03 きゅうりを6mm程度の角切りにして軽く塩・こしょうを振り、**02**に加えて混ぜ合わせたら完成です！

