からだにおいしい
レシピ

11
November

山芋
～ Yam ～

健康ポイント　食物繊維豊富で、腸内環境を整える

- ビタミンB1が代謝を助け、肌荒れやくすみの改善
- カリウムが含まれており、余分な水分を排出しむくみ防止
- 多くの酵素が含まれており、消化吸収を促進

コミセンわじろ
WAJIRO Regional Community Center

調理例

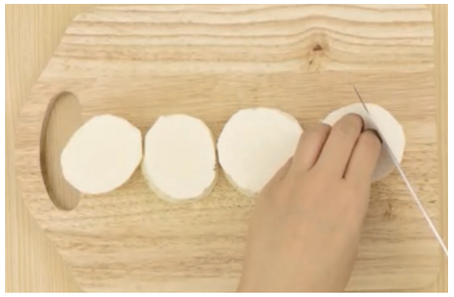
山芋ステーキ にんにくバターしょうゆ

【出典】DELISH KITCHEN

材料（2人分）

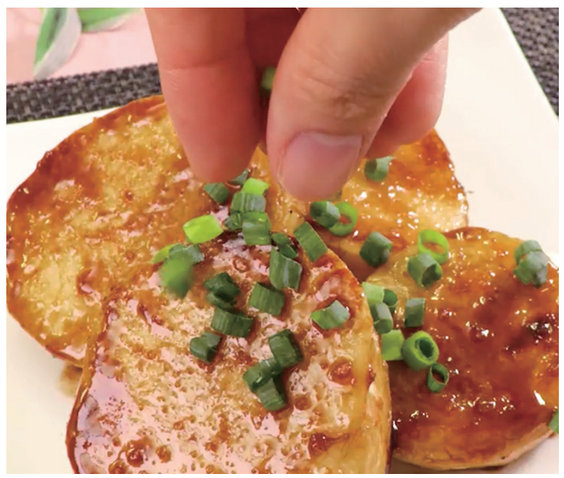
○山芋…150g　○サラダ油…小さじ１　○細ねぎ(刻み)…適量
○☆砂糖…小さじ１　○☆しょうゆ…小さじ２
○☆おろしにんにく…少々　○☆有塩バター…5g

作り方



01 山芋は 1.5cm 幅の輪切りにして網目状に切り込みを入れる。

02 フライパンにサラダ油を入れて熱し、切り込みを入れた面から山芋を加え、中火で両面焼き色がつくまで焼く。
焼けたら☆がついてる調味料を加える。



03 バターを溶かしながら山芋に調味料をからめるように炒める。器に盛り、細ねぎをちらして完成！