



旬のレシピ！

里芋のサラダ

今回は、秋に旬を迎える里芋を使ったサラダをご紹介します。

里芋の特徴は、独特のぬめりとホクホクとした食感です。ぬめりには、水に溶けやすい「水溶性食物繊維」の一種「ガラクトン」が含まれています。水溶性食物繊維には、糖質の吸収を緩やかにするため、血糖値の上昇を抑える働きがあるほか、コレステロールの吸収を抑える働きもあります。

里芋は煮物やみそ汁など和食のメニューで使うことが多いですが、ねっとりとした食感をいかした和風のポテトサラダもおすすめです。ぜひ作ってみてください。

材料	つくりやすい量 (約4人分)
里芋……………	4～5個 ※正味250g
ツナ缶……………	70g
マヨネーズ……………	大さじ2
めんつゆ(3倍濃縮タイプ)…	小さじ1
あらびきこしょう……………	少々



【作り方】

- ① 里芋は皮をむき、鍋に入れ、里芋がかぶる程度の水を入れて、火にかける。煮立ったら湯を捨てて、里芋を水で軽く洗う。鍋に戻し入れ、再び里芋がかぶる程度の水を加えて火にかける。煮立ったら弱めの中火にし、軟らかくなるまで茹でる。
- ② ①の水気をよく切って、軽つつぶす。
- ③ ツナ缶は油を切る。
マヨネーズ、めんつゆを混ぜる。
- ④ ②が冷めたら、③を加えて混ぜる。
- ⑤ 皿に盛り、あらびきこしょうをふる。

【栄養価】(1人分)

エネルギー 134kcal / たんぱく質 4.5g / 脂質 9.3g / 食塩相当量 0.5g