



## 長芋の肉巻き

材 料 (4人分)

作 り 方

豚ロース肉…320g

塩、胡椒…少々

長芋…10cm

サラダ油…大匙 1

調味料

水…50ml

醤油…大匙 1.5

酒…大匙 1

砂糖…小匙 2

- ① 肉を広げ塩、胡椒少々をふる。
- ② 長芋は長さ半分にして拍子切りにする。  
(肉の枚数に合わせて切る)
- ③ 肉に長芋をおき、端からしっかりと巻き付ける。
- ④ 調味料は合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ肉の巻き終わりを下にして、焼き色を付け裏返して、調味料を加え蓋をして、10分ほど煮る。

## 小松菜のごま和え

材 料 (4人分)

作 り 方

小松菜…1束(200g)

人参…1本

ツナ缶…小1缶(70g)

調味料

白すりごま…大匙 3 (15g)

砂糖…大匙 1.5

醤油…大匙 1.5

- ① 小松菜は良く洗い茹でて水にとり、しっかりと搾り3cm長さに切る。
- ② 人参は皮をむき、3cm長さのせん切りにし、茹でてザルで水切りをしておく。
- ③ ツナ缶は汁を切っておく。
- ④ ボウルに調味料をあわせておき野菜とツナ缶を入れ混ぜ合わせ、器に盛る。

ー ロ メ モ



## やまのいも類

(長芋、やまと芋、いちょう芋、自然薯)

珍しく生食出来る芋です。芋に含まれるアミラーゼのおかげです。アミラーゼの働きを十分利用するには、すり下ろして細胞を破壊する事が必要です。

とろろ汁は、山芋自身の消化が良いだけでなく、かけて食べるご飯の消化も良くする働きもします。