



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。

一口メモ



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。