

主食

長芋雑炊

[1人分] エネルギー：235kcal 塩分：2.5g たんぱく質：5.7g 脂質：1.9g 食物繊維：2g



材料 [3人分]

- 玄米ごはん：300g
- 干しいたけ：1枚
- 長いも：150g
- だし汁（戻し汁）：700ml
- 味噌：大さじ2
- わさび：適宜
- 小ねぎ：適宜
- 海苔：適宜

作り方

1

干しいたけは水で戻して刻みます。戻し汁はだし汁と合わせて分量にします。

2

長いもは100gを皮ごと粗くすりおろし、残りは角切りにします。

3

鍋にごはんを入れ、だし汁を加えてほぐします。

4

干しいたけ、角切りの長いもを入れて弱火にかけ、ひたひたになるくらいまで煮込み、味噌を溶き入れます。

5

器に盛り、長いものすりおろしを乗せ、お好みで薬味を添えます。

【ワンポイントアドバイス】

長いもは、でんぷん分解酵素であるアミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素を含み、でんぷんの一部が消化の良いかたちで含まれているため、生食ができる特異な「いも」です。ネバネバ成分のマンナンが胃の粘膜を保護し、消化・吸収を助けてくれます。