

秋レシピ: 親芋(さといも)のごま味噌和え

材料(4人分)

親芋(さといも) 200g

①味噌……………大さじ1

①砂糖……………大さじ1

①酢……………大さじ1

①水……………大さじ1

①ごま……………大さじ1

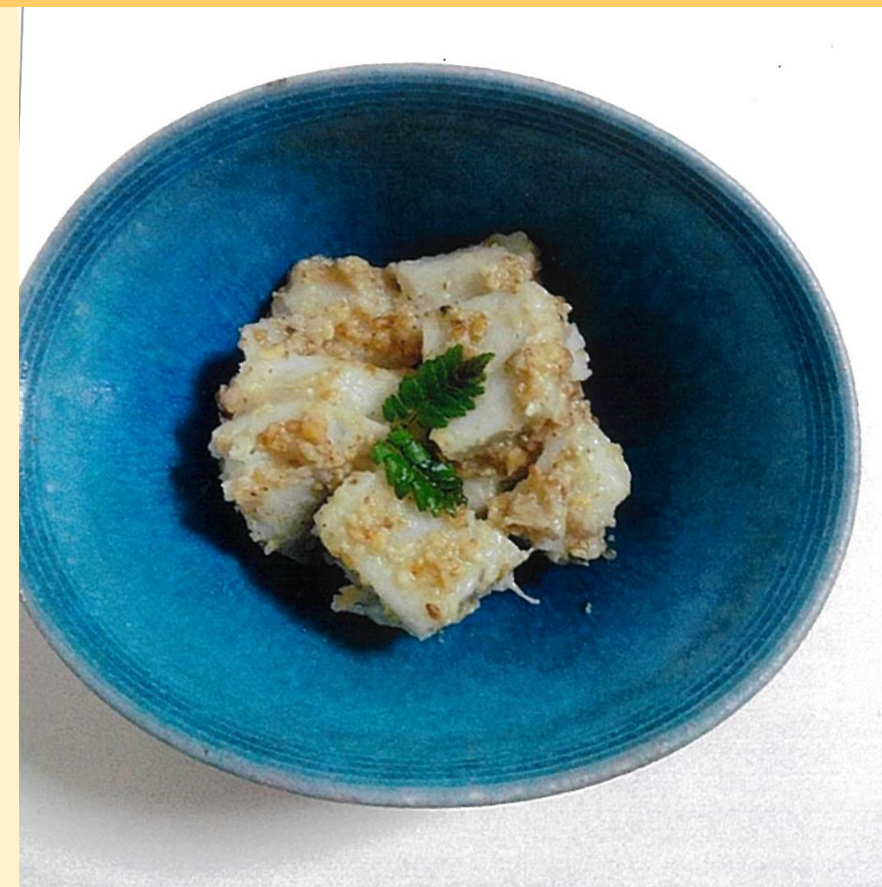
作り方

①親芋はひと口大に切ってやわらかく茹でる。

②①を鍋に入れて煮溶かし、ごま味噌を作る。

③茹でた親芋をごま味噌で和える。

※このごま味噌で切り干し大根とブロッコリーを和えても美味しいです。



さといもに含まれるガラクトンが優秀!

ガラクトンは里芋のネバネバに含まれている成分です。

ガラクトンは、水溶性食物繊維の一つで、消化を促進する作用があり、腸内を整えてくれる働きや、血糖値、コレステロール値を下げる働きにも効果があると言われています。

栄養成分表(1人当たりの含有量)



エネルギー量
57
kcal

脂質	1.2g
たんぱく質	1.4g
食物繊維	1.6g
塩分相当量	0.3g