

秋レシピ:しょうが香る長芋のはさみ焼き

材料(10個分)

鶏ミンチ..... 200g
長芋..... 10cm
しょうが..... 30g
大葉..... 10枚
片栗粉..... 適量
みりん..... 大さじ2
しょうゆ..... 大さじ2
砂糖..... 大さじ2
塩こしょう..... 適量
サラダ油..... 適量

作り方

- ①長芋は皮をむき、5mm幅に20枚切る。
 - ②しょうがの皮をむき、みじん切りにする。
 - ③大葉5枚をみじん切りにする。
 - ④鶏ミンチ、しょうが、大葉を合わせて、粘り気が出るまでこねる。塩こしょうを加える。
 - ⑤長芋に片栗粉をまぶす。
 - ⑥④を10等分にし、長芋ではさむ。
 - ⑦フライパンにサラダ油をしき、中火で裏表5分ずつ焼く。
 - ⑧みりん、しょうゆ、砂糖を入れ、とろみがつくまで焼く。
- ※残りの大葉は飾り付けなどアレンジする。



長芋で胃腸をやさしくサポート

消化酵素のアミラーゼが豊富で、消化を助ける働きがあります。ぬめり成分には胃の粘膜を守る働きがあり、胃潰瘍の予防にも効果的です。

消化酵素のアミラーゼは熱に弱いので、すりおろしてとろろにしたり、千切りにして和え物など生で食べるのがおすすめです。

栄養成分表(2個当たりの含有量)



脂質	6.4g
たんぱく質	7.3g
食物繊維	0.9g
塩分相当量	1.3g