

# 里芋ののりまぶし

里芋のぬめり成分は生活習慣病の予防に心強い存在です!!



## 材料 (2人分)

|      |       |
|------|-------|
| 里芋   | 120 g |
| だし汁  | 60cc  |
| さとう  | 小さじ1  |
| みりん  | 小さじ1  |
| 酒    | 小さじ1  |
| しょうゆ | 小さじ1  |
| 青のり  | 小さじ1  |

## 作り方

1. 里芋はひと口大に切る。
2. 鍋に、だし汁と㊦の調味料を入れて、強火で煮立て、里芋を入れて蓋をし、中火で10～15分煮る。
3. 里芋に竹串がすっと通ったら蓋を取り、汁気が無くなるまで煮詰める。
4. 器に盛り、青のりをまぶす。

さといもは、いも類の中で最もカリウムが豊富に含まれています。カリウムは余分な塩分を排出する効果があり、高血圧の予防につながります。

そのほか、食物繊維も多く含まれています。食物繊維は便秘の解消に効果があります。

