



里芋と納豆のおやき



1人分栄養価

エネルギー	143kcal
たんぱく質	6.9g
脂質	4.4g
食塩相当量	0.8g

野菜の量 (皮などを除く)

120g/350g

(350gは

1日の野菜摂取目標量)

調理時間

25分位

【材料 4人分】

里芋	正味400g	サラダ油	小さじ2
塩	少量	Aしょうゆ・みりん	各小さじ2
納豆	2パック		
しょうゆ	小さじ1	付け合わせ	
小ねぎ	20g	ミニトマト	8個
かつお節	5g	サラダ菜	8枚

【作り方】

- ① 里芋はよく洗って、皮つきのままラップに包んで電子レンジ（600w）で5～10分加熱する（途中で裏返したりして加熱ムラを防ぐ）。やわらかくなったら皮をむき、ボウルに入れて塩を加えてスプーンなどでつぶす。
- ② 納豆はしょうゆを混ぜ合わせる。小ねぎは小口切りにする。
- ③ ①と②とかつお節を混ぜ合わせ、8等分にして丸く平らにまとめる。
(ラップを使うと簡単です)
- ④ 油を熱したフライパンに③を入れて両面をこんがり焼く。仕上げにAを加えてからめる。
- ⑤ ④を皿に盛り、付け合わせのサラダ菜、ミニトマトを添える。

※ 里芋は、皮むきの冷凍やパックのものを利用いただいても簡単にできます。



里芋

● 出回り時期

通年流通していますが、旬は8月中旬から11月中旬です。千葉県を中心に作られている土垂小芋用品種は9月～10月が旬です。

● 保存方法

冷蔵庫に入れると低温障害を起こし、傷みが早くなります。新聞紙に包んで常温で保存しましょう。茹でてから水気を拭き、ラップに包んで冷凍保存することもできます。

● 栄養

里芋独特のぬめりは食物繊維の一種で、血糖値やコレステロールを下げる、腸内環境を整える、胃の粘膜を保護するといった働きがあります。また、カリウムも豊富に含むため、とりすぎてしまった食塩の排泄にも有用です。

主食・主菜・副菜をそろえましょう

食育推進計画の行動目標の1つに「栄養バランスのよい食事を心がけること」が掲げられています。下のイラストを参考に、主食・主菜・副菜をそろえて食べることで、栄養バランスをとりやすくなります。



<日本型食生活の配膳図>

【体の中での働きと食品例】

主食	<u>エネルギー源となる</u> ごはん・パン・麺類など
主菜	<u>体を作るもとになる</u> 肉・魚・卵・大豆・大豆製品などを使った料理
副菜	<u>体の調子を整える</u> 野菜・きのこ・海藻類などを使った料理

汁物：塩分のとりすぎをふせぐため、具沢山のものを心がけ、1日1杯程度がいいでしょう

忙しい朝は、作り置きのおかずなどを活用し、副菜を1皿でも取り入れられるように意識してみましょう。

毎月19日は食育の日です。家族で「食」を楽しみましょう。

お問合せ 印西市中央保健センター 印西市大森2356-3 TEL42-5595

カラー版は印西市ホームページから取り出せます。 <http://www.city.inzai.chiba.jp>