



No13. 長芋とオクラの梅肉和え

整腸作用の効果に期待、ネバネバ食品の組み合わせです。
 ネバネバの正体は水溶性の食物繊維なので、便秘にも下痢にも効果が期待出来ます。また、オクラや大葉は栄養豊富な緑黄色野菜であり、山芋には消化酵素（アミラーゼ）が多く含まれ、夏バテ改善効果もあります。甘酸っぱい梅味に仕上げました。



— 栄養成分（1人分） —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
54.8 kcal	11.2 g	0.2 g	2.5 g	1.6 g	0.6 g

— 2人分 —

長芋	中 5~6cm	(120g)
オクラ	大 3本	(30g)
大葉	2枚	(2g)
A	梅干し	中 1個 (5g)
	上白糖	小さじ 1 (3g)
	濃口醤油	小さじ 1/3 (2g)
	花かつお	二つまみ (2g)

1. オクラは塩ゆでし、斜めにカットする。長芋は短冊に、大葉は千切り、梅干しは粗めにたたく。
2. ボールにAを合わせ、長芋、オクラを加えて混ぜ合わせる。
3. 花かつおをダマならないようにほぐして加え、混ぜ合わせる。
4. 器に盛り、大葉を飾る。

— Memo —

梅干しは、低塩の甘いものなら分量を2倍にして砂糖を減らしてください。チューブの「梅肉」を使えば、もっとお手軽に作れます。同じ味付けで、胡瓜や大根などでも美味しいですよ。