

# 今日のオススメレシピ

2022.11  
第104回  
担当:高松

## 第104回のテーマ「旬の食材長芋を使ったレシピ」

秋も深まり、ずいぶん肌寒くなってきましたね。  
そんな時にぴったりな長芋を使ったレシピをご紹介します。

### 簡単！ふわふわ和チヂミ

#### 材料(2人分)

- 長芋…200g(6cm程度)
- ちくわ…2本(20g)
- にんじん…20g
- 大葉…1~2枚
- 卵…1個(60g)
- ごま油…大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1
- 水…大さじ1

#### 栄養成分(1人分)

エネルギー：196 kcal  
たんぱく質：8.2 g  
脂質：9.8 g  
炭水化物：18.2 g  
食塩相当量：0.8 g



#### 〈作り方〉 調理時間：約15分

- ①長芋をすりおろし、ちくわを輪切り、にんじん、大葉を細切りにする。
  - ②ボウルに長芋、卵を入れ、混ぜ合わせる。
  - ③②にちくわ、にんじんを入れ、さらに混ぜ合わせる。
  - ④フライパンにごま油を敷き、③を流し入れ形を整えて、中火で4分~5分焼く。
  - ⑤焼き色がついたら、崩れないようにゆっくりとひっくり返して2分~3分焼く。
  - ⑥器に盛り、大葉を乗せたら、水で薄めためんつゆを付けて召し上がれ！
- ★お好みで、チーズを入れたり、ポン酢で食べても美味しいです★



#### 管理栄養士からのワンポイントアドバイス

長いものは栄養価の高さから「山のうなぎ」とも呼ばれています。  
特に注目したい栄養素が**食物繊維**と**レジスタントスターチ**(難消化性でんぷん)です。  
どちらも腸内をくまなく移動して消化吸收を緩やかにしてくれるので、食後の血糖値の急激な上昇を防ぐことができます。また、ぬめり成分には、**胃腸の粘膜を保護**してくれる働きもあります。ぜひ、あつあつでふわふわな和チヂミをお試しください！