

【第33回／平成25年12月号】

## 長いもとチーズのサラダ を紹介します。

---

長いもには、亜鉛やカリウム、鉄などのミネラルやビタミンB・Cが多く含まれ、さらに、アミラーゼやジアスターゼなどの消化酵素も多く含まれています。

また、ながいも独特のぬめり成分は、「ムチン」と呼ばれる食物繊維の一種であり、肌荒れ改善、疲労回復、老化予防、便秘の改善、免疫力アップ等の効用があります。

長いもは、すりおろしてとろろにしたり、煮物や、お好み焼き等に利用しますが、今月は長いもとチーズをわさびドレッシングで仕上げましたので、旬の長いも料理の1品に、ぜひお試しください。



# 長いもとチーズのサラダ

## 材 料(4人分)

・長いも	240 g	A	醤油	小さじ2
・きゅうり	60 g		酢	大さじ1/2
・チーズ	4枚		サラダ油	大さじ1/2
・しそ	5枚		わさび	小さじ1
・のり	1枚			

## ＝作り方＝

1. 長いもは拍子切りにする。きゅうりも同様に切る。チーズは角切りにする。しそはせん切りにする。のりは細く切っておく。
2. Aをあわせてわさびドレッシングを作る。
4. ボウルに長いも、きゅうり、チーズを入れドレッシングで和える。
5. 器に盛り付け、しそとのりをかけていただく。

※ 辛いのが好きな方は、わさびの量を調節してください。

## ※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	99 kcal
タンパク質	4.5 g
脂質	4.6 g
炭水化物	10.1 g
カルシウム	90 mg
塩分	0.8 g
食物繊維	1.1 g