

【第56回／平成27年11月】

## ゆり根とホタテの梅肉あえを紹介します。

---

ゆり根は炭水化物が主成分でタンパク質、カリウム、鉄分、葉酸、食物繊維も豊富に含まれています。

ゆり根に含まれている食物繊維のグルコマンナンは、コレステロールや糖の吸収を抑制する効果もあり、動脈硬化や糖尿病予防になります。

ゆり根は、茶わん蒸しに入れるぐらいであまりなじみのある食材ではありませんが、カレー、シチュー、かき揚げ、炒め物等にも合う食材です。

今月はゆり根とホタテの梅肉あえの紹介です。

甘くてホクホクしたゆり根を梅肉と和えサッパリと仕上げましたので、ぜひお試しください。



# ゆり根とホタテの梅肉あえ

## 材 料(4人分)

・ホタテ	100g	・しょうが	1/2 かけ
・塩	少々	梅干し	2個
・酒	大さじ1	ホタテの蒸し汁	大さじ2
・ゆり根	1個	A 薄口醤油	小さじ1
・酢	少々	酢	小さじ1
・きゅうり	1本		
・塩	小さじ1/3		

## ＝作り方＝

1. ホタテは薄い塩水で洗って水気をふき、皿に並べて酒をかけ、ラップをして電子レンジで1分30秒加熱し細かく裂く。(火が通っていなければ加熱する)
2. ゆり根は1枚ずつはがして洗い、酢を入れた熱湯で柔らかくゆで、水気を切る。
3. きゅうりは薄い短冊切りにして塩をふり、しんなりしたらサッと洗い水気を切る。
4. 梅干しは種を除いて細かくたたき、Aの材料を合わせて梅ごろもを作る。
5. 4の梅ごろもにゆり根、ホタテ、きゅうりを加え軽くあえて器に盛る。

## ※ 栄養成分 ※

カロリー	66kcal
タンパク質	5.8g
脂質	0.1g
炭水化物	10.1g
カルシウム	15mg
塩分	0.9g
食物繊維	1.9g

