

お家でも作ってみませんか？

厚揚げと長いものグラタン風

厚揚げ 1個

山芋 8cm位

いんげん 2~3本

粉チーズ 大さじ1

だし汁 1/2カップ

マヨネーズ 大さじ3

しょうゆ 大さじ1



## 作り方

1. 厚揚げは 1.5cm位の角切りにし、耐熱皿に乗せ、ラップをして電子レンジで2分程加熱し、水切りする。
2. 山芋は皮をむき、すりおろしてからだし汁を少しずつ混ぜ、しょうゆ、マヨネーズを加えてさらに混ぜる。
3. いんげんは柔らかく茹で、5mm位に切っておく。
4. 銀ホイルか耐熱容器の底に2の山芋を薄く敷き、1の厚揚げを入れて、上から2をかけ、3と粉チーズをふりかけ、トースターで表面をこんがり焼く。

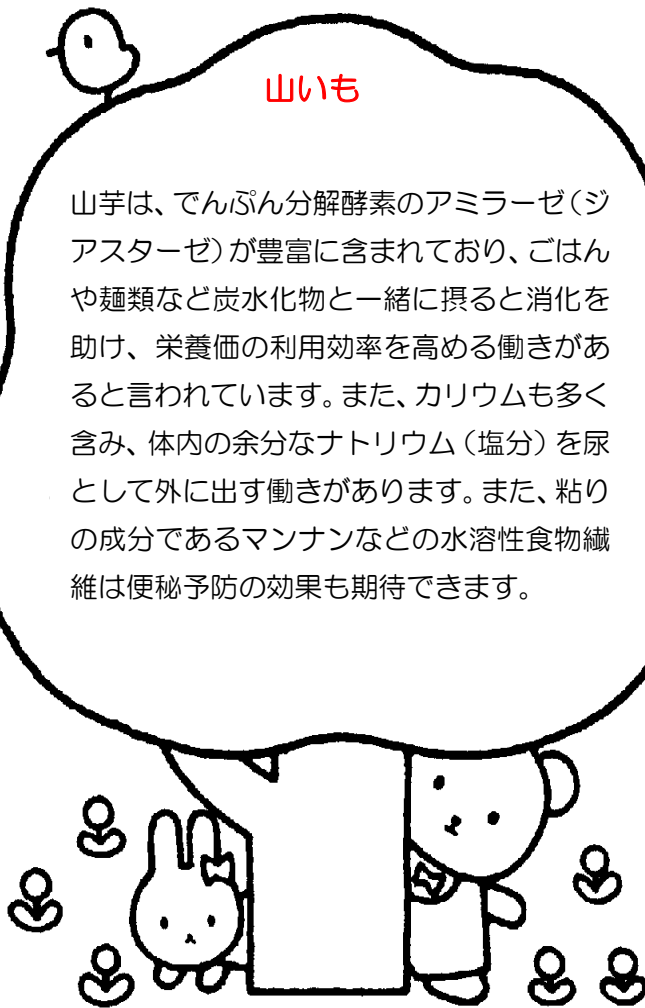
## 山いも

山芋は、でんぷん分解酵素のアミラーゼ(ジアスターゼ)が豊富に含まれており、ごはんや麺類など炭水化物と一緒に摂ると消化を助け、栄養価の利用効率を高める働きがあるとされています。また、カリウムも多く含み、体内の余分なナトリウム(塩分)を尿として外に出す働きがあります。また、粘りの成分であるマンナンなどの水溶性食物繊維は便秘予防の効果も期待できます。

## のびのびクラブ

1.6歳から3.6歳児頃対象

栄養士が毎月1品作ってご紹介しています。  
お子様の試食もOKです。相談もできます。



Web 予約はこちら→



ご予約は柏原市立保健センターまで

072-973-5516

