

里芋のナムル

他の芋類と比較すると、低カロリーでカリウムの含有量が一番多い里芋。食物繊維も豊富なので血糖値の抑制や高血圧の予防に有効です。



エネルギー 73kcal

食塩相当量 0.5g

材料 (2人分)

ねぎ少々
(みじん切り)

おろしにんにく
少々

A

- ・ごま油…小さじ2
- ・酢…小さじ1
- ・塩…小さじ1/6

小ねぎ
少々



里芋 120g

電子レンジで加熱して調味
するだけの簡単調理。

香味野菜とごま油の香りで
塩分が少なくても十分おい
しくできます。

①下準備

里芋は皮をむいて5mm厚さに切り、水にさらし、耐熱皿に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分30秒～3分加熱する。小ねぎはみじん切りにする。

②和える

ボウルにみじん切りねぎ、おろしにんにく、Aを入れて混ぜ合わせ、②を和える。器に盛り、小ねぎを散らす。