

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。

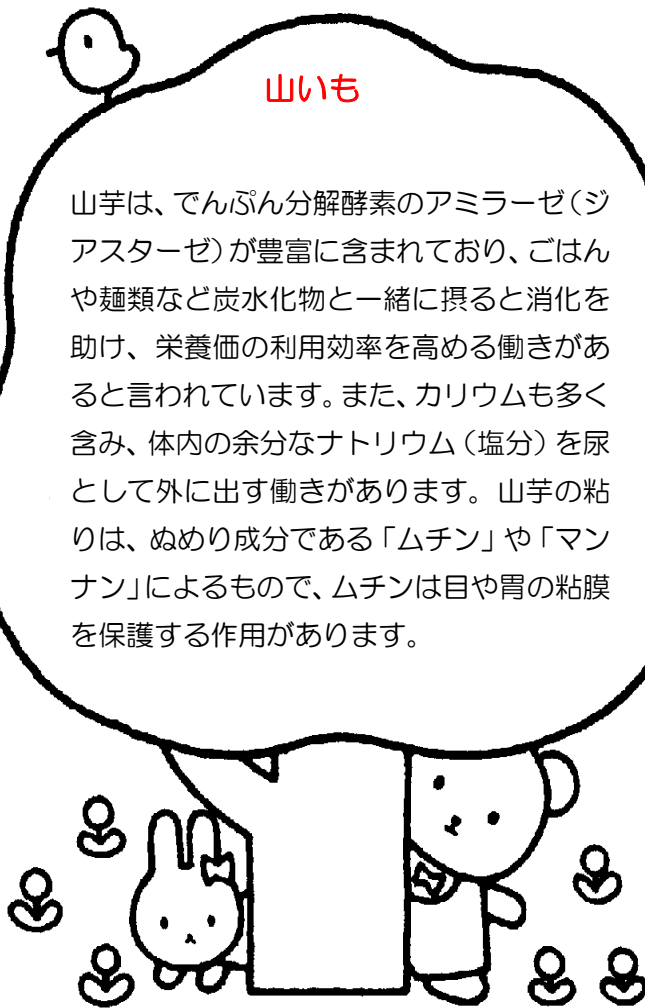
## 山いも

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。山芋の粘りは、ぬめり成分である「ムチン」や「マンナン」によるもので、ムチンは目や胃の粘膜を保護する作用があります。

## 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