

# ながいきレシピ° No.11

## スタミナ回復！～ねばねば食材のご紹介～

旬の食材を取り入れて消化機能を高め、疲労回復をしましょう！

### 献立名

- ・白 飯
- ・みそ汁(大根、わかめ)
- ・カレイの野菜あんかけ
- ・青菜とろろ
- ・果物 - 梨

### 栄養価

エネルギー 527kcal たんぱく質 17.5g  
脂 質 11.5g 食 塩 2.4g



### 栄養ポイント

長芋の旬は、春と秋の年2回あります。11～12月に出回るものは、水分を多く含みシャキシャキとした歯ごたえが特徴です。

身体の水分調節に必要なカリウムや、不足すると味覚障害の原因となる亜鉛、貧血を予防する鉄分が含まれています。特徴的なネバネバの成分はムチンといい、胃粘膜を保護し消化機能を高めたり、たんぱく質の吸収を向上させる働きがあります。

### 青菜とろろ・材料1人分

- ・小松菜(青菜であれば何でも可)…40g
- ・長芋…20g

### 作り方

- 1、小松菜を茹でて、水気を絞り1cm位の幅に切る。葉の部分は食べやすいように縦横に切る。
- 2、長芋は皮をむき、すりおろす。色が変わりやすいので酢水につけておくと良い。
- 3、1の小松菜を器に盛り付け、上から2の長芋を掛ける。好みに醤油やポン酢を掛ける。

※青菜は高齢になると噛む力が衰えるため、食べにくくなる食材です。

すりおろした長芋を掛けることで補うことができます。