里芋とこんにゃくの土佐煮

副菜

《材料》（２人分）

- 里芋　８ヶ
- こんにゃく　1/2 枚
- だし汁　１/2 カップ
- しょうゆ　大さじ1
- みりん　大さじ1
- かつお節　小１袋（３ｇ）

A

栄養価計算‥１人分
エネルギー　７１（kcal）
塩分　０．８（ｇ）

(作り方)

① 里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。鍋に入れひたる位の水を加え４～５分下ゆでし、ざるにあげる。
② こんにゃくは里芋の大きさに合わせて手でちぎり、水からゆでて臭みをとる。
③ 鍋に②を戻しだし汁を入れ、里芋がやわらかくなったら、Aを加え、汁気が少なくなるまで煮る。

調理時間：２５分

～健康メモ～

平成２４年１２月

いも類は食物繊維が豊富

里芋、こんにゃく、どちらも食物繊維の多い食品です。便秘解消や、コレステロールを下げる働きがあります。

里芋は低温、乾燥に弱いので冷蔵庫には入れず、新聞紙に包み冷暗所で保管しましょう。

問い合わせ先
宗像市健康づくり課
電話：３６－１１８７