



長いもは消化酵素であるアミラーゼを多く含み、消化を助けてくれる働きがあります。

独特のぬめり成分にはさまざまな健康効果もあり、胃潰瘍の予防や血糖値の改善も期待されます。

長いものオープンオムレツ

材料	分量(2人分)	作り方
長いも	100g	①長いもは皮をむいて1.5cm角に切る。
にんじん	1/5本(30g)	にんじんは5mm角に切る。
卵	2個	②ボウルに卵を溶きほぐし、①、青のり、
青のり	大さじ1/2	牛乳、コンソメを入れて混ぜ合わせる。
牛乳	大さじ2	③フライパンにオリーブ油を熱し、②を流
コンソメ(顆粒)	小さじ2/3	し入れ、大きくかき混ぜるようにして全
オリーブ油	小さじ1	体にまわし、ふたをして弱火で3分焼く。
		④上下を返し、再びふたをして2分焼く。
		⑤食べやすく切り、皿に盛る。

【1人あたりの栄養量】 エネルギー:139kcal たんぱく質:8.1g 脂質:7.8g
カルシウム:58.8mg 食物繊維:1.1g 塩分:0.6g