



長いものは消化酵素である
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。

長いもののオープンオムレツ

材料	分量(2人分)	作り方
長いも にんじん 卵 青のり 牛乳 コンソメ(顆粒) オリーブ油	100g 1/5本(30g) 2個 大さじ1/2 大さじ2 小さじ2/3 小さじ1	①長いものは皮をむいて1.5cm角に切る。 にんじんは5mm角に切る。 ②ボウルに卵を溶きほぐし、①、青のり、 牛乳、コンソメを入れて混ぜ合わせる。 ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を流 し入れ、大きくかき混ぜるようにして全 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