

里芋のみそ汁



電子レンジ加熱



<材料>

里芋2個(200g) たまねぎ50g ニラ10g
だし汁450cc 上高地みそ30g

【作り方】

- ① 里芋は洗って土を落とし、両端を切り落として耐熱皿に入れ、ふわっとラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~4分加熱する。粗熱が取れたら皮をむく。
※加熱時間は1個(100g)2~3分が目安、大きさや量によって調節してください。
- ① 里芋を1cm厚さの輪切りに切る。大きいものは半分にする。
- ② ①に片栗粉をまぶし、170℃の揚げ油で薄く色つく程度に揚げる。
- ③ たまねぎは2cm幅に切る。
- ④ ニラは3cm長さに切る。
- ⑤ だし汁に里芋とたまねぎを入れて中火で煮る。
- ⑥ たまねぎに火が通ったらニラを加えてひと煮立ちさせる。
- ⑦ 最後に上高地みそを溶き入れ火を止める。

里芋のぬめりは、ガラクトンとムチンという成分によるものです。ガラクトンは血圧やコレステロールを下げる効果があり、ムチンには胃や腸の潰瘍を予防し、肝臓を強化する効果があると言われています。

