

季

節

の

素

材

で

医食同源れしぴ



長いもとろふわ雑炊

今回の素材
長いも



受験生や幼児、高齢者のいるご家庭に。インフルエンザ予防のための長いもレシピ！

今回の食材は「長いも」です。長いもには「ムチン」というねばり成分が含まれており、免疫力を強化する効果があります。「ムチン」は肝機能を向上させる働きがあり、免疫機能に關与するたんぱく質の消化吸収を高めます。また長いもに含まれるたんぱく質成分『ディオスコリン』には抗インフルエンザウイルス作用があることが明らかになりました。インフルエンザが流行るこの季節、長いもを食べてインフルエンザの感染予防をしましょう。受験生の夜食にもピッタリ！消化が良く、頭のエネルギーもしっかりとれる、簡単でおいしい雑炊レシピを紹介합니다。

長いもとろふわ雑炊

材料 (1人分)

ご飯	50g
だし汁	200ml
醤油	大さじ1
塩	少々
生姜	ひとかけ
卵	1個
長いも	100g
しいたけ	1個
青のり	少々



《1人分あたり栄養素》

エネルギー	240kcal
たんぱく質	11.4g
脂質	5.6g
塩分	2.6g

1 生姜、しいたけをみじん切りにする。

2 鍋にだし汁と醤油、みじん切りにした生姜、しいたけを入れ、沸騰したらご飯を入れる。

3 **2**に溶いた卵を加え、ひと煮立ちしたら火を止め、すりおろした長いもを加える

4 塩で味をととのえ、器に盛り、青のりをかけて完成。

長いもに含まれるディオスコリンは熱に弱く、100℃5分の加熱、または70℃60分の加熱で活性を失い、抗インフルエンザ効果がなくなってしまいます。感染予防を期待するためには、生のままか、さっと火を通す程度で食べてください。



生姜が効いていて体の芯からあたたまります。とっても美味しいです！

スタッフからも好評の一品です！