

No.46 今月の食材

長いも



おいしい時期：10月～3月

昔からの滋養強壮食品！

長芋は消化分解酵素を多く含み、胃腸の疲れを軽減する働きがあります。加熱すると酵素の働きが止まるため、生食がおすすめです。

乾燥を嫌うので、新聞紙で包んで冷蔵庫か冷暗所で保存。

皮の色が肌色でツヤがあり、凸凹が少なく重みがあるものを選ぶ。

ボリューム満点！ぼくだん丼

調理時間：5分
エネルギー：476kcal
塩分：2.3g



材料（1人分）
マグロの赤身 50g
オクラ 4～5本
長いも 5cm
納豆 半パック
刻み海苔 適量
卵黄 1個
醤油 大さじ1
ご飯 120g
(A)
醤油 大さじ2
みりん 大さじ2
酒 大さじ2

- ①最初にマグロと(A)を混ぜ合わせて漬けておく。
- ②オクラは軽く茹で輪切りにする。長いもはすりおろし、納豆は付属のたれを混ぜておく。
- ③皿にご飯を盛り、漬けておいた①のマグロと②をそれぞれ盛り付けたら、真ん中に卵黄と刻み海苔をのせ、醤油をかけて完成。