

熱中症予防のレシピ

## 長いもの梅肉和え

管理栄養士のレシピ No.109

長いものに含まれるビタミンB1と、梅干しに含まれるクエン酸には疲労回復効果があります。また、長いものには食物繊維が多く含まれているので、胃腸の不調を防ぎ、夏バテ予防にもなります。

暑くて食欲がないときにも、火を使わずに簡単に調理することができる1品です。



1人分 エネルギー43kcal 塩分1.5g 調理時間5分

### 【材料】 2人分

長いも	100g
梅干し	1/2個
かつお節	3g
大葉	2枚
めんつゆ(2倍希釈)	小さじ1

### 【作り方】

- ① 長いもはサイコロ状に切る。
- ② 梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ③ 大葉は千切りにする。
- ④ 容器に、①②とかつお節とめんつゆを入れて混ぜる。
- ⑤ お皿に盛り付け、最後に大葉をのせたら完成。