



栄養コ・ス・パ 満点！時短レシピ

長いもとキノコの バターしょうゆ炒め



**【エネルギー 109k cal, 食物繊維 3g
カルシウム 25 mg、塩分 0.8g】**

【材料】(2人分)

- ・長いも 150g(7cm くらい)
- ・お好みのきのこ 100g
- ・万能ねぎ 20g
- ・サラダ油 大さじ 1/2
- ・バター 小さじ 1(4g)
- ・しょうゆ 大さじ 1/2
- ・和風顆粒だし ふたつまみ
- ・あらびき黒コショウ 適量

【作り方】

- ① 長いもは皮をむき、4cm の長さの太めの棒状に切る。
- ② きのこは石づきを切り落とし、小房にする。万能ねぎは 3cm の長さに切る。
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、長いもを加えて中火で軽く焦げ目がつくまで焼く。きのこを加えて合わせて炒めきのこに火が通ってきたら、万能ねぎ、バター、醤油、顆粒だしを加えて合わせ、皿に盛る。好みで黒コショウをふる。



人材バンク
管理栄養士
浜本 千恵

9月、夏の暑さによる不調を引きずっている方が多いようです。特に冷たいものを食べすぎてしまったり、暑さで食欲がおちたりなど、胃腸の不調が目立ちます。

胃腸は、食べ物の消化吸収、そして老廃物を排泄するといった大切な役割があります。このままにしておくと、肌トラブルや便秘、免疫力の低下による病気など、健康に大きく影響してきます。

胃腸を整えるためには、三食決まった時間に食べ、よく噛むことや冷たいものを控えるといったことが必要です。そして、胃腸にやさしい食材を取り入れて胃を労わりながら食事することも大切です。

長いもには胃の粘膜を保護するムチンが多く含まれ、消化酵素アミラーゼも含み糖質の消化も促す、胃を労わる食材です。秋の味覚きのここと組み合わせると美味しくいただきます。醤油とほんのりバター風味が食欲を増進させます。

武蔵野市民の皆様へ無料【通信制】食事♡(ハート)診断のご案内です！

調べたい1日分の食事写真・記録表と管理栄養士への質問表を提出すると、食生活改善に繋がるアドバイスが届きます。ご自身はもちろん、家族の栄養バランスが気になる方、何から気を付けたらよいか迷っている方におすすめ！毎月15名限定です。申込は、Web、電話、または窓口にて。

【問い合わせ】(公財)武蔵野健康づくり事業団 健康づくり支援センター

〒180-0001 武蔵野市吉祥寺北町4-8-10 TEL 51-0793

HP

<http://www.musashino-health.or.jp/k-passport/index.html>

facebook

<https://www.facebook.com/kenkoudankun>