

誰でも作れて簡単、ヘルシー

# ヘルシーとっとりレシピ



このコーナーでは、協会けんぽ鳥取支部の  
管理栄養士が助手たちと、**簡単レシピ**をご紹介します！！

管理栄養士 明石 香織

## 長芋の蒲焼きもどき

# 甘辛いタレと相性抜群！ 長芋の食物繊維たっぷりレシピ



調理時間

25分



### 1人分栄養量

エネルギー : 171kcal  
食塩相当量 : 3.1g



長芋とレンコンをすりおろし、蒲焼き風に焼いた一品です！甘辛いタレをつけてお召し上がりください。  
日本人に不足しがちな食物繊維がたっぷりのレシピとなっていますので、ぜひお試しあれ。

片栗粉 砂糖 塩



### 材料〈4人分〉

- ・長芋 180g
- ・レンコン 60g
- ・木綿豆腐 50g
- ・片栗粉 大さじ1から1.5
- ・塩 少々
- ・海苔(味付きでないもの) 6枚

### (タレの材料)

- ・みりん 大さじ4
- ・しょうゆ 大さじ4
- ・砂糖 大さじ2
- ・酒 大さじ2



## 作り方

- ①長芋、レンコンは皮をむいてすりおろす。木綿豆腐は水気を切っておく。  
長芋、レンコン、木綿豆腐、片栗粉をあわせて塩を加えて混ぜ合わせる。
- ②海苔をうなぎの皮に見立てる。海苔に①を大きじ2ほどのせて表面を平らに整える。
- ③フライパンに多めの油を入れて両面を焼く。
- ④別の小鍋にタレの材料を入れてとろみがでるまで熱を加える。
- ⑤④のタレを焼き上げた③にぬる。



長芋は山芋でも代用可能です！  
また、うなぎに似せて表面に凹凸の模様をつけると見た目にも楽しいですよ。



### 食物繊維

食物繊維には水に溶けやすい水溶性食物繊維と、水に溶けにくい不溶性食物繊維があります。

水溶性の食物繊維には血糖値の上昇を穏やかにする効果、不溶性の食物繊維には排便を促す効果が期待できます。

長芋やレンコンには水溶性食物繊維、不溶性食物繊維どちらも含まれています。

