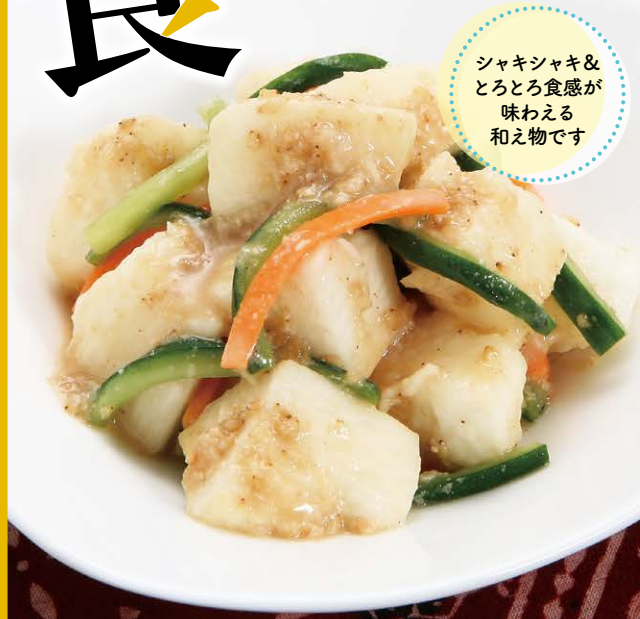


食を楽しむ、考える。



シャキシャキ&
とろとろ食感が
味わえる
和え物です

長いもの ごまだれ韓国風

材 料 (2人分)	266833 長いも …………… 150g
	266779 野洲きたなかふあーむのきゅうり …………… 1/2本
	267040 有機栽培人参 …………… 20g
	塩 …………… 少々

A	にんにく(おろす) …………… 1/2片分
	醤油 …………… 小さじ1
	ごま油 …………… 小さじ2
	すりごま …………… 大さじ1/2

- 作
り
方
- 1 長いものは皮をむいて縦に4つ割りにし、ポリ袋に入れる。袋の口を閉じてまな板にのせ、めん棒などでたたいて食べやすい大きさに割る。
 - 2 きゅうりと人参は細切りにして塩をふり、5分程おいてからしっかり絞る。
 - 3 ボウルにAを入れて混ぜ、1と2を和える。

266833 毎週企画 北海道

長いも

1本またはカット(270g前後)

不足時は、Sサイズをお届けします。

長い場合はカットしてお届けします。

2Sサイズ1本をそのまま
またはカットしてお届けします。

亀裂や割れの入ったものが混じる場合があります。



大
特
価
特別価格
本体 198円
(税込 214円)

長いも



滋賀県栄養士会
管理栄養士
齊田 充子さん

滋賀県を中心にデイサービスでの栄養指導、民間企業の食生活改善事業にあたっています。

滋養強壯の長いもで夏バテ予防!

長いもは、昔から滋養強壯の食材として親しまれてきました。独特のネバネバ成分の糖タンパクは胃腸の粘膜を保護する働きを助け、ストレスや暴飲暴食などで低下した胃腸機能を回復する働きが期待されます。さらに、でんぷん分解酵素アミラーゼを豊富に含み、消化促進の効果で胃もたれも起こしにくく、栄養の吸収を高めることが期待できます。また、整腸作用と糖尿病予防に役立つ食物繊維やレジスタントスターチ(難消化性でんぷん)、高血圧予防に効果があるカリウムや血流改善の働きのあるアミノ酸のアルギニンなども含んでいます。