

# 自然薯のねぼねぼ焼き(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー151kcal 食塩相当量 1.0g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

## 【健康食材！自然薯の効力！】

◎生活習慣病予防：脂質や糖質の代謝にかかわるビタミンB群が含まれるほか、カリウムの働きでむくみや高血圧予防につながります。

◎消化促進効果：「ジアスターゼ」という酵素が含まれていることにより、でんぷんの分解が効率よく行われ消化を助けます。

## 材料(4人分) 調理時間 15分

自然薯 1/2本、卵 1個、納豆 1パック、長ネギ 1/2本、ニラ 1/2本、ミックスチーズ 30g、しょうゆ大さじ 1、かつお節 1~2パック、青のり大さじ 1、サラダ油適量

## 作り方

- ① 自然薯はひげ根を火であぶり取り、たわしで水洗いした後、皮付きのまま大き目のボウルにすりおろす。
- ② ①に残りの材料全て(卵、納豆、小口切りにした長ネギ、ニラ、ミックスチーズ、しょうゆ、かつお節、青のり)を加えて混ぜる。
- ③ 熱したフライパンに油を引き、小分けにして、丸く形を整えて両面を焼く。
- ④ 軽く焦げ目がついてきたら皿に盛り付ける。