

ヤーコンサラダ

材 料	4人分
ヤーコン	200g
きゅうり	50g
人参	50g
スイートコーン	50g
マヨネーズ	50g
塩・コショウ	適量

- ① ヤーコン、人参は千切りにする。
きゅうりは輪切りにする。
- ② ①、コーンをそれぞれ茹でる。
- ③ 茹でた野菜をマヨネーズ、塩・コショウで調味する。

★ 砂糖や醤油を少々加えて調味してもおいしくできあがります。

お芋の団子汁

材 料	4人分
じゃがいも	200g
片栗粉	40g
鶏胸肉	50g
白菜	50g
大根	50g
人参	50g
ごぼう	50g
生椎茸	50g
ねぎ	50g
醤油	適量
塩	適量

- ① じゃがいもは適度な大きさに切り、茹でてつぶす。片栗粉を加えてよく混ぜ、一口大の団子を作る。
- ② ごぼう、人参、大根はいちょう切り、ねぎは小口切り、椎茸は薄くスライスし、白菜も適度な大きさに切る。鶏肉は千切りにする。
- ③ 鍋に水を入れ火にかける。ごぼう、人参、大根、鶏肉、椎茸、白菜を順に入れながら煮る。
- ④ 煮えたら、①を入れる。団子が浮きあがったら、醤油、塩を入れ調味する。最後にねぎを入れる。

★ 酒やみりんを少々加えて調味してもおいしくできあがります。



ヤーコンは低カロリーで食物繊維が多く含まれています☆食物繊維は便秘を解消し、腸の病気予防に効果的です。

