



短冊長芋としめじの白和え

秋は美味しいものが目白押しですね。最近では大抵の野菜は年中スーパーに並ぶようになり、とても便利ですが、「旬」が分かりにくくなっています。今回は秋～冬が旬の食材「長芋」をメインとした手軽な一品をご紹介します。

長芋は唯一、生で食べることができる栄養価の優れた芋です。でんぷん分解酵素を豊富に含み、消化吸収がとても良いとされています。

クリーミーな豆腐をまとった、長芋のシャキシャキ食感をぜひお楽しみください。

材料(2人分)

長芋	80g
しめじ	30g (1/3パック)
にんじん	30g (3cm)
ほうれん草	40g (2株程)
絹ごし豆腐	150g (1/3パック)
白すりごま	小さじ2
薄口しょうゆ	小さじ2/3
かつおだし(顆粒)	小さじ1/2
かつお節	適宜



1 長芋は皮をむいて、短冊切りにする。



2 しめじは石づきをとってほぐし、にんじんは皮をむいて千切りにして、それぞれ茹でる。ほうれん草は塩を加えた湯で茹で、水で冷やして絞ったら3cm幅に切る。(塩は分量外)



3 絹ごし豆腐をザルで裏ごしし、白練りごま、薄口しょうゆ、かつおだし(顆粒)を加えて合わせる。



4 ③に長芋、しめじ、にんじん、ほうれん草を和える。最後にかつお節をのせて完成。



調理時間

12分

栄養価(1人分)

エネルギー

114kcal

たんぱく質

6.9g

塩分

0.6g

point!

豆腐は手でつぶしても良いですが、ザルで裏ごしすると、クリーミーさがアップします。冷蔵庫でよく冷やすとさらに美味しく召し上がれますよ。