

のたいも



“ぬたいも”とも言われ、みそを使った衣で和える料理です。衣にはつぶした里芋を加えるのが特徴です。

へらしお前 (1人分)

エネルギー 140kcal
食塩相当量 1.4g

へらしお後

(1人分)
エネルギー 136kcal
食塩相当量 0.9g

マイナス
0.5g



材料 (2人分)

へらしお前

里芋 250g
炒りごま 9g
砂糖 9g
みそ 23g

へらしお後

里芋 250g
オクラ 20g
大葉 1g
炒りごま 9g
砂糖 9g
みそ 15g

作り方

- 1 里芋は下の方を切り落とし(むきやすくなる)茹でて皮をむく。
- 2 オクラはサッと茹でてスライスする。
- 3 ごまをすり、みそ、砂糖を入れ、茹でた里芋を50g入れ、すりつぶし和え衣を作る。
- 4 里芋は大きいものは一口大に切る。
- 5 里芋とオクラを③に入れて和える。
- 6 器に大葉を敷き、⑤を盛る。

※炒りごまは、再度炒ってからすりつぶすと香りが良くなる。

へらしおポイント

ごまを炒ってからすりつぶすことで香りが良くなり、みその量を減らしても美味しいです。里芋とオクラには塩分を排泄する役割があるカリウムを多く含んでいるので、高血圧の方にもオススメの料理です。

