

～ フライパン1つで本格料理 栄養満点 ～

★ナガイモの和風味噌グラタン★

監修／鶴田町食生活改善推進協議会「みつば会」



皆さん地元のナガイモをたくさん食べて健康維持に役立てましょう。

青森県特産ナガイモ（長芋）の健康効果

ナガイモ（長芋）は、青森県を代表する特産品で全国1位の生産量を誇ります。最近では津軽地方にも生産農家が増え、価格も手ごろで手に入りやすい野菜の1つです。

ナガイモは栄養価が高く、コクのある独特の風味を持った健康野菜で、亜鉛やカリウム、鉄などのミネラル成分、ビタミンB群・Cなど栄養成分がバランス良く含まれ、さらにアミラーゼやジアスターゼ、ウレアーゼ、オキシターゼなど多くの消化酵素も含んでおり、中国では漢方薬として利用されるほど、消化促進作用が抜群で滋養強壮効果も高い食品です。



▽作り方



①長芋は4等分の長さに切って皮をむき、6等分に切り、水からゆでて、火が通ったら（やや透明）ザルにあける



②しめじをほぐし、長ネギとアスパラガスは斜め薄切りにする



③フライパンにバターを熱し、①の長芋、②のしめじと長ネギとアスパラガスを軽く炒め、薄力粉を入れ焦げないように炒める

☆材料（4人分）

長芋	350g
しめじ	80g
長ネギ	120g
アスパラガス	中4本
バター	20g
薄力粉	大さじ3
牛乳	300ml
味噌	大さじ2
砂糖	大さじ1

ピザ用チーズ 60g

パルメザンチーズ（粉チーズ）大さじ1

※粉チーズはオーブンで焼く際にお好みで振りかけてください

○1人分あたりの栄養価

- ・エネルギー299kcal
- ・タンパク質11.2g
- ・脂質16.4g
- ・食塩量1.8g
- ・野菜量75g
- ※食物繊維3.3g



⑤グラタン皿にピザ用チーズをふりかけオーブントースターで焼き色が付くまで焼く（オーブンなら200度で10分）



※ここがポイント！
薄力粉を入れてからは
中火以下で調理にしましょう



④薄力粉がムラにならないように混ぜながら炒め、薄力粉が透明になったら牛乳を入れ、次に味噌、砂糖を加え、煮詰めるように炒める（トロミがつき汁気がなくなったら火を止める）

【広報つるた有料広告】

既にお支払いの終わった方も10年以内であればお金を取り戻せる場合があります！

任意整理・過払い金返還請求
個人再生・自己破産

借金問題解決致します

「借りたのは自分だし…」「借りたものは返さないと…」
「悪いのは自分だから…」と自分を責める前にまずはご相談を！
既に亡くなった方にも過払い金が発生している場合があります！無料で過払い金の有無をお調べ致します。

まずは
お電話
下さい0120
FreeDial

0120-113-314

ご予約受付時間 平日・土日祝日/10:00～20:00

東京都渋谷区渋谷1-8-3 TOC第一ビル5F TEL.03-5774-1521(代表)
Mobile http://saimu0.net (24時間受付)

これまでに津軽における相談会を10回以上開催
しております。ご年配の方、お忙しい方にはご都合
に合わせてお話を伺いに参りますので、お気軽に
お電話下さい。ご相談は無料です。

弁護士 中島賢悟 東京弁護士会所属登録番号34985号

完済案件は着手金無料 ■着手金は分割払い可(1社18,900円)

●成功報酬は後払い

●借金を減額した上で、元金のみ分割払いを目指します。

●過払い金返還高額目標(書類なし、記憶が曖昧でも大丈夫!無料で調査)

●ご依頼者のプライバシー厳守 ●費用分割払いOK

(ご家計の収支状況を伺いしつつお支払方法を柔軟に対応致します。)

セキョートラスト法律事務所