食生活改善推進協議会（食改）おすすめレシピ

里芋の味噌マッシュ



材　料（２人分）

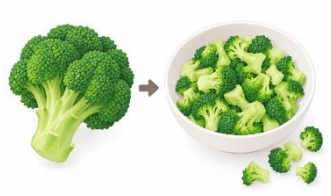
- ブロッコリー　…40ｇ
- 里芋　…2～3 個
- 押し麦　…15ｇ
- A
  - 白みそ　…小さじ2
  - 粒マスタード　…小さじ2
  - マヨネーズ　…大さじ 1/2

表示分量（一人分）：　エネルギー：108 kcal、たんぱく質：2.9ｇ
脂質：3.4ｇ、食物繊維：3.7ｇ、食塩相当量：0.6ｇ

作り方

① ブロッコリーは細かく切る。
里芋は皮をむいて ４ 等分にする。





② 鍋に湯を沸かし、押し麦を入れて ８ 分経過したらブロッコリーを加えてさらに８分ゆでる。ざるに上げて、水に軽くさらしてから水気をよく切る。



③ 耐熱容器に里芋と水大さじ１（分量外）を入れてラップをふんわりかけ、電子レンジ（600W）で３分 30 秒加熱する。硬ければ数秒ずつ加熱し、軟らかくなったら粗くつぶす。

④ 里芋と②、A を混ぜ合わせ、冷ます。

押し麦が入ることで食物繊維が UP！
マスタードが味のアクセントになりますよ。
りんごを入れても美味しいです。

山ノ内町食生活改善推進協議会
（事務局:役場 健康福祉課 健康づくり支援係内）