

長いも入りふわふわオムレツの たらこあんかけ

～材料/2人分～

- ・長いも(すりおろし) 50g
- ・長いも(角切り) 50g
- ・鶏ひき肉 150g
- ・卵 4ヶ
- ・ごま油 大さじ1/2
- ・小ねぎ 10g
- 〔a〕
- ・たらこ 大さじ1
- ・だし汁 100cc
- ・しょうゆ 大さじ1/2
- ・みりん 大さじ1/2
- ・塩 少々
- 〔水溶き片栗粉〕
- ・片栗粉 小さじ1
- ・水 小さじ2



1人分
382kcal

- ①耐熱皿に鶏ひき肉を平らにして入れ、電子レンジ 600wで2分加熱し、一度取り出してほぐし、さらに様子を見ながら1～2分加熱する。
- ②ボウルに卵を割り入れ、粗熱をとった①、角切り&すりおろした長いもを入れてよく混ぜる。
- ③熱したフライパンにごま油をひき、②を流し入れ、ゆっくりと混ぜながら半熟状にし、フライ返しを使って片側に寄せ形を整える。裏返して焼いたらお皿に盛る。
- ④鍋に〔a〕の材料を入れ、一煮立ちしたら水溶き片栗粉を入れて弱火にかけ、とろみがかかったら、③にかけ、小ねぎを散らしたら出来上がり！

長いもの旬は10月～3月です。

消化を促す働きのある **アミラーゼ** が、大根の3倍含まれています！

また、**ムチン** は、胃の粘膜を保護する働きや、消化・吸収を助ける働きをするので、
(ネバネバ成分)

胃炎



予防

胃潰瘍



&

血糖値改善



などに役立ちます。