

# 里芋



里芋特有のぬめり成分の**ガラクトン**(多糖類)は、胃の粘膜や腸の働きを活発にし、血糖値や血中コレステロールを抑える働きがあるとされています。その他、食物繊維やカリウムも多く含まれています。野菜の中では高カロリーですが、他のイモ類と比べると低カロリーな野菜です。

丸い形で、持ったときに重量感があり、ころころと太っているものを選びましょう。



## 里芋コロッケ

桜えびの香ばしさと  
ねぎの甘みをプラス♪



### 【材料(2人分)】

里芋 4個、醤油 小さじ2、桜えび 5g、  
青ネギ(みじん切り) 3本分

[ころも]小麦粉、卵、パン粉、揚げ油 適量

- ①里芋は洗い、ラップをして耐熱容器に並べ、電子レンジ(600W)で3分、裏返して3分、竹串がすっと通るくらいまで加熱する。ラップを外して冷まし、包丁で皮をむき、すりこ木やフォークでつぶす。
- ②醤油、桜えび、青ネギを混ぜ、好みの大きさに等分する。
- ③ころもをつけて180℃の油で3~4分揚げる。

**栄養価(1人分) 226kcal 蛋白質 6.2g 脂質 12.6g 塩分 0.9g**

