

里芋とベーコンのマスタード炒め

胃腸病予防! 肥満・高血圧予防!

《材料》～2人分～

里芋	5個
ベーコン	60g
オリーブ油	大さじ1
おろしにんにく (チューブ)	1cm強
A マスタード	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/4
塩	少々
こしょう	少々
パセリ	少々



《作り方》

1. 里芋は洗って皮のままレンジで4～5分加熱し、4等分に切る。
2. ベーコンは約1cm幅に切る。
3. 里芋をオリーブ油で炒め、皿にあげておく。余分な油をふき取る。
4. もう一度オリーブ油を熱し、にんにくを炒める。その後ベーコンを炒める。
5. さらに里芋とAを加えて炒める。
6. 塩・こしょうで味をととのえ、パセリを散らして完成。

～1人分の栄養成分～

エネルギー	253 kcal
たんぱく質	5.8g
脂質	20.0g
炭水化物	13.7g
塩分	1.1g

おすすめポイント 

ムチン

マンナン

カリウム

里芋のぬめり成分のムチンには胃の粘膜を保護する働きがあるため、胃炎や胃潰瘍の症状を和らげて胃腸の回復を早めます。また、里芋に含まれる食物繊維であるマンナンは、腸内で水分と一緒にすることでゲル状になって膨張するため、満腹感が得られ、食べ過ぎを防ぎます。さらに、里芋にはカリウムも多く含まれており、高血圧予防にも繋がります。