

2016 美活食 ～健康とキレイを目指すレシピ～



旬の食材で健康と美を目指そう!

『長芋の春巻き』



帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生
小野由里英さん、北原彩花さん、中根里穂さん
が考案しました。

監修: 林 千登勢先生
(同短大・管理栄養士)



プラス

【栄養価(1人分)】

エネルギー	309kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	15.8g
塩分	1.6g
ビタミンB1	0.27mg

この組み合わせがオススメ♪

- ・白飯
- ・かきたま汁
- ・大根と鶏ささみのサラダ
- ・長芋きんとん



◆◆◆栄養のポイント◆◆◆

長芋には『ムチン』というネバネバの成分が含まれています。免疫力を強化する

効果と肝機能を向上させる働きがあり、タンパク質の消化吸収をアップさせます。

食物繊維も多く腸内環境を整えてくれる食材です。

また、ビタミンB1も含まれています。この栄養素が不足してしまうと体が冷えて

しまいます。

ビタミンB1を多くとることで冷え性の改善にもつながります。12月には長芋を

食べて寒い冬を乗り越えましょう。



2016 美活食 ~健康とキレイを目指すレシピ~



長芋の春巻き



材料（2人分）

長芋	120g
春巻きの皮	70g（6枚）
ロースハム	70g（6枚）
青じそ	4g（6枚）
サラダ油	20g

<小麦粉のり>

小麦粉	10g
水	5g

◎作り方◎

1 長芋は皮を剥き、千切りにする。青じその余分な茎は切る。

2 春巻きの皮にロースハム、青じそ、長芋の順にのせる。

3 左右を折って、手前から巻いていく。巻き終わり部分に<小麦粉のり>で留める。

4 170℃の揚げ油で色よくなるまで揚げる。

