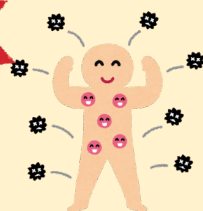


免疫力アップレシピ

黒枝豆と丹波篠山産山の芋を使った贅沢☆お好み焼き



材料（大きめ2枚分）
 キャベツ 小玉1/2個
 豚バラ肉 100g
 黒枝豆（鞘付き） 200g
 青ねぎ 1束
 ※お好み焼き粉 100g
 ※水 100g
 ※牛乳 25ml
 卵 2個
 紅生姜 10g
 天かす 適量
 桜えび 適量
 粉かつお 適量

トッピングの材料

○山の芋 100g
 ○市販うどんだし 100～200ml
 お好み焼きソース 大きじ2杯
 青のり 適量
 かつおぶし 適量
 紅生姜 適量



作り方

- ①お好み焼きの生地材料の※の物を混ぜ合わせ、冷蔵庫で寝かせておく。
- ②黒枝豆を沸騰したお湯で塩茹でし、ザルに開けて冷ます。手で触れる温度まで冷えたら鞘からだしておく。
- ③山の芋の皮を剥き、しばらく水にさらして灰汁抜きする。
- ④キャベツを1cm程度の粗みじん切りにする。青葱は小口切りにしておく。
- ⑤①の生地材料に切った野菜・黒枝豆・その他の生地材料を加え空気を含ませるようにサックリ混ぜる。
- ⑥フライパンを熱してサラダ油を入れ、生地の半量（1枚分）を丸く流し入れる。
- ⑦表面に粉かつおを振りかけ、豚肉を広げて並べる。
- ⑧一度ひっくり返し、蓋をして中までじっくり加熱する。
- ⑨③の山の芋をおろし金で擦りおろし、うどんだしでお好みの硬さまで伸ばしておく。
- ⑩お好み焼きの蓋を外し、焼き加減を確認してひっくり返す。
- ⑪お皿に移し、山の芋、トッピングの材料を盛り付ける。



レシピのおすすめポイント(´▽`)♥

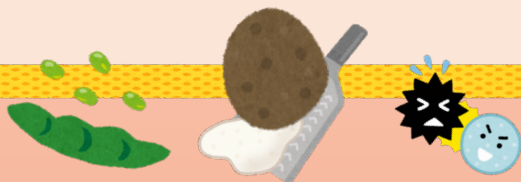
お好み焼きの生地の中には野菜がたくさん入っており、普段野菜を食べない方でも頑張らなくても野菜がいっぱい摂取できます

★

生地に使用している桜えびや牛乳にはカルシウムが多く含まれています。

トッピングに山の芋を使う事で風味よく、味もまろやかに仕上がり普段のお好み焼きに良くかけるマヨネーズを使わなくても美味しく食べられヘルシーに仕上がります。

丹波篠山特産の山の芋と黒枝豆の栄養マメ知識



○丹波篠山産の山の芋はツクネイモ・ヤマトイモと呼ばれる品種で、自然薯や長芋、イチョウイモと比べて最も粘りが強く風味も良いのが特徴です。

山の芋のネバネバ成分には水溶性食物繊維・たんぱく質分解酵素が含まれており、糖質の吸収やコレステロールの排出作用があり、糖尿病や脂質異常症（予備軍含む）におすすめです。また、サポニンやアルギニンといった免疫力を高める作用をする物質も含まれており食物繊維と併せ腸内環境を整え、ウイルスと戦う免疫力を向上させます。

また、古来より漢方の材料として使われており、たんぱく質（アミノ酸）・ビタミンB群・でんぷん分解酵素を多く含む為、山の芋に含まれる糖質を効率よく分解し体内に利用できる事から滋養に良いと言われています。

このように栄養豊富な山の芋ですが、含まれる栄養素の中には加熱すると失われてしまう物もあるので生で摂取するのが免疫力を高める為には効果的です。

揚げたり焼いてもモチモチしてとても美味しいのですが、今回は免疫力を美味しく高められるようにお好み焼きのトッピングに生で使用しています。

○丹波篠山産黒枝豆にはビタミンB1・B2・カリウム等を多く含んでいます。カリウムは腎臓でナトリウムの再吸収を抑制し、尿の排出を促進する為血圧を下げる効果があります。