



梅シソあえの材料

長いも 300g
梅干し 2~3個
青シソ 2~3枚
焼き海苔、醤油 適宜

皮はチップスにするので取っておきましょう。



梅シソあえの作り方

- ① 長いもはよく洗ってから水気を取り、皮をむく。4~5cmくらいの太めの千切りにする。
- ② 梅干しは種を取り、包丁で刻む。
- ③ 青シソを千切りにする。
- ④ すべてを軽く混ぜ、器に盛る。
- ⑤ お好みで海苔をトッピングしたり、お醤油をかけて召し上がり♡



さちこママの

魔法のキッチン

苦手なお野菜
おいしくな～れ



今月のお料理

長いもの梅シソあえ & 長いもの皮チップス

皮チップスの材料

長いもの皮 適量
片栗粉 適量
塩 適量
揚げ油(菜種油) 適量



皮チップスの作り方

- ① 剥いた皮は、内側の白い部分を上にしてパットに広げる。全体に塩をまぶし、15分ほど置く。
- ② ①に片栗粉を振り入れ、全体にまぶす。
- ③ 180°Cくらいの油でカリっとなるまで揚げる。



長いもに魔法をかけて、ぱぱッと簡単な2品を紹介しちゃいます♪
長いもの皮も中身もまるごと全部いただくので、マクロビオティックの理念の「一物全体(いちぶつぜんたい)」にぴったりのレシピです。
また、長いもは、カリウム、食物繊維、ビタミンB1が含まれているので、むくみ、高血圧、便秘、疲労回復に役立ちます。夏バテ防止にぜひ長いも料理を取り入れてみてくださいね。



レシピ
考案

ホリスティックヘルスコンサルタント
ナチュラルフード・コーディネーター、栄養士

赤松 佐知子先生

自然と調和した生き方を実践し、ヨガ講師、指ヨガマスターインストラクターとしても活躍中。
アトピーに苦しんだ経験をきっかけに日々の食事を研究。「食べたもので体は出来ている」という思いから旬の野菜を使ったレシピを紹介。子どもに伝えたい母の味を豆知識と共に届けます。

