



長芋と納豆の グラタン

長芋は低カロリーですが、ビタミンC、ビタミンB群、食物繊維、カリウムなどを豊富に含んでいます。また、長芋に含まれるマンナンとたんぱく質が結合した糖タンパク質という粘り気の成分は、胃腸の粘膜を保護する働きがあります。抗酸化作用があるサポニンも含んでいますので、普段から取り入れたい食材です。

<材料> 2人分

長芋	200g
納豆	1パック
ねぎ（小口切り）	大さじ3
めんつゆ	大さじ1
ピザ用チーズ	適量
黒胡椒	適量

【作り方】

1. 長芋は皮を剥いて、ポリ袋に入れて粗めに叩いて潰す。
2. 1、納豆、ねぎ、めんつゆを入れて混ぜる。
3. 2を耐熱皿に入れて、ピザ用チーズを乗せる。
4. オーブントースターで表面に焦げ目がつくまで焼く。
5. 食べる時に、黒胡椒をかける