7色に含まれる機能性成分を摂りましょう!

ベジカラ 野菜のチカラをもっと

ベジカラとは 野菜＋チカラ＋色

ライスペーパーで!簡単お好み焼き

CGC

野菜相当量 170g （1人前あたり）

野菜ソムリエの おすすめ商品

輸入豚肉
長芋

CGC かけるチーズ
CGC コクを味わうマヨネーズ

材料 1人分

● 長芋	110g（長さ約5cm）	● かけるチーズ	適量
● キャベツ	70g（約1枚）	● 油	大さじ1
● もやし	100g（約1/2袋）	Ⓐ お好みソース	適量
● 豚バラスライス	60g（3枚）	Ⓐ マヨネーズ	適量
● 卵	1個	Ⓐ 青のり	適量
● ライスペーパー	2枚	Ⓐ 鰹節	適量

野菜ソムリエ 西園 文香 の ひとことポイント

長芋は山芋（ヤマトイモ科）の芋類の一種で、生でも加熱しても食べられ、円筒型であっさりとしています。糖質のエネルギー代謝を助けるといわれるビタミンB群が豊富で、でんぷんの消化を促進するアミラーゼなどの酵素も多く含むので、胃もたれの解消にも効果的と言われています。お好み焼きに入れる際はすりおろして入れることが多いと思いますが、今回は角切りにしていますので、長芋の特性である水分が多く粘り気が少なめでサクサクとした食感を楽しめますよ。

含まれる主な栄養素

長芋	●カリウム ●マグネシウム ●アミラーゼ ●ビタミンB群
もやし	●アスパラギン酸 ●ビタミンC ●カリウム

※野菜と果物の品目ガイド 野菜ソムリエEDITION参照

作り方

1. キャベツは千切り、長芋は1cmの角切り、豚バラは半分に切っておく。
2. フライパンに油（大さじ1）を入れてライスペーパーを1枚敷き、その上に卵を割り入れてヘラなどで黄身を潰しながら広げる。
3. キャベツ・もやし・長芋・チーズ・豚バラの順に重ね、もう1枚のライスペーパーをのせて具材と密着させ蓋をし、火（中火）をつける。
4. 3分後に裏返し、再度蓋をして3分ほど焼き、火が通ったらお皿に移し、Aをトッピングしたら完成。