



 **ンムニー**

 **紅いも**

沖縄の紅いもは、ポリフェノール類やヤラピンが含まれ高血圧予防や便秘の解消に良いと言われている。
ンムニー（マッシュポテト）は、どこの地域にもあり芋が主食の時代はおやつによく利用され、今でも市場や古くからの商店街で売られ根強い人気商品である。

【材料】4人分

紅いも……………500g
 田芋……………150g
 砂糖……………65g
 塩……………1つまみ

【作り方】

- ① 紅いもは蒸して熱いうちにつぶす。
- ② 田芋は軽くゆがいて熱いうちにつぶす。
- ③ ①と②、砂糖、塩を混ぜ、型に入れ固め、3～4cm四方の大きさに切り分ける。

【栄養素量】	1人分
エネルギー (kcal)	277
タンパク質 (g)	4.5
脂質 (g)	0.5
カルシウム (mg)	72
鉄 (mg)	2.5
ビタミン A (IU)	4
ビタミン B ₁ (mg)	0.20
ビタミン B ₂ (mg)	0.05
ビタミン C (mg)	40
食物繊維総量 (g)	3.7
食塩 (g)	0.2