



野菜を茹でておきましょう！！ ～ ごぼう編 ～

※ 食物繊維が豊富。100g中5.7gという量は、おなじみの野菜の中ではベスト3に入ります。イヌリンというオリゴ糖の1種も含むので、食物繊維との相乗効果で血糖値の上昇を緩やかにし、整腸作用もあります。ごぼう1本をささがきにし、レンジで4分ほど茹でておきましょう。おおざっぱなさがきにして、歯ごたえを残しておくことが「ミソ」！

☆レンジごぼうのきんぴら☆ 調理時間 約10分

<材料>

いづ ごぼう・・・1/4本 人参・・・1/6本 赤唐辛子・・・少々

(A)だし汁・・・大さじ1.5杯 しょうゆ・・・小さじ1

砂糖・・・小さじ1/2 みりん・・・小さじ1/2

いりごま・・・少々 ごま油・・・小さじ1/2

※ ごぼうはささがきにした後に水をパッパと振っておき、電子レンジで加熱。

※ 材料は1人分です。1杯 -80kcal程度、塩分1.0g程度 食物繊維2.1g

<作り方>

- ① 人参はごぼうと同じさがきにし、赤唐辛子は小口に切っておく。
鍋にごま油小さじ1/2を熱し、ごぼうと人参をサッと炒めます。
- ② 油がなじんだら赤唐辛子と(A)を加え、汁けがなくなるまで火を通します。
最後にいりごまを振って出来上がりです！



レンジごぼうにしておくと、あとひと手間だけで手早く料理することができます。マヨネーズでさっと和えてサラダにしたり、鶏挽肉とそばろにしても美味です！

