

「おいしい たのしい 元気やない」かみんぐ30 応援レシピ

【ごぼうと絹さやのおかか炒め】



Memo

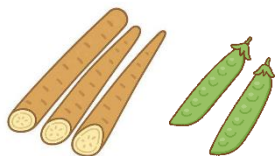
ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘予防や血中脂質を下げる働きがあります。また、抗酸化作用のあるポリフェノールが豊富に含まれています。炒めることで、茹でるよりも噛みごたえが残り、よく噛んで食べるができます。

材料(4人分)

ごぼう…小1本(150g)
絹さや……………40g
ごま油……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ1
みりん……………小さじ1
砂糖……………小さじ2
削り節……………1袋(2g)

作り方

- ① 包丁の背でごぼうの皮をこそぎ、ささがきにして水に浸す。
- ② 絹さやは筋を取り、2~3mm幅の斜め細切りにする。
- ③ フライパンにごま油を熱し、水気を切ったごぼうと絹さやを、火が通るまで炒める。
- ④ 調味料を加え炒め合わせる。
- ⑤ 削り節を加えて軽く混ぜたら出来上がり。



ごはんに乗せても、混ぜても、おにぎりにしても美味しいです◎



1人分 栄養価	エネルギー 56kcal	たんぱく質 1.5g	脂質 2.1g	炭水化物 8.8g	食塩相当量 0.2g
------------	-----------------	---------------	------------	--------------	---------------