

パワーきんぴら(副菜)



1人当たりの栄養価

エネルギー 79kcal 食塩相当量 0.2g

食物繊維 5g

野菜の量 100g(1日の野菜摂取量 350g)

【ゴボウは食物繊維の王様！】

◎便秘予防:ゴボウに多く含まれる不溶性食物繊維は、水を吸収して膨張するため便の量が増え柔らかくなり排便が促されます。

◎肥満予防:不溶性食物繊維を多く含むゴボウの繊維は固いため、よく噛むことで満腹中枢を刺激します。胃や腸では水分を吸収して膨張し、胃の中に長い間留まるので満腹感を持続させ、食べ過ぎを防ぎます。

材料(4人分) 調理時間 15分

ゴボウ 300グラム、ニンジン中 1/2本、ニンニクの芽 2本、
麵つゆ大さじ 1、ラー油小さじ半分、サラダ油適量、ニンニク 1かけ

作り方

- ① ゴボウ、ニンジンは 5cm ぐらいの長さに切り、8等分に切る。
- ② ニンニクはつぶして刻む。
- ③ ニンニクの芽はゆでて、2cmに切る。
- ④ 麵つゆとラー油を混ぜておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ、ニンニクを香りが出るまで炒め、ゴボウ、ニンジンを入れて炒める。
- ⑥ ニンニクの芽を入れ、蒸し焼きにする。
- ⑦ ④を加えて混ぜる。