

# 新ごぼうのごまマヨネーズあえ(副菜)



## 1人当たりの栄養価

エネルギー 163kcal 食塩相当量 1.0g

食物繊維 3.9g

きんぴら風の和え物に、マヨネーズとごまのうま味が加わり、子どもから大人まで食べやすい副菜になっています。

ゴボウの食物繊維やゴマに含まれる脂質は、悪玉コレステロールを低下させる効果があり、生活習慣病予防の強い味方です。

よく噛むことで満腹感が得られ、食べ過ぎ防止にもなります。

材料(2人分) 調理時間 15分

新ごぼう90グラム、ニンジン60グラム、ちくわ1本、しょうゆ小さじ1、砂糖小さじ1、マヨネーズ大さじ1と1/2、すりゴマ大さじ1

## 作り方

- ① ゴボウはたわしでよく洗った後、笹がきにし、水に1分ほどさらしてざるに上げる
- ② ニンジンとちくわは千切りにする。
- ③ フライパンに水を100cc入れ、ゴボウとニンジンをに入れて蓋をし、中火で3分ほど蒸す。
- ④ 蒸し上がったらちくわを入れ、水分が無くなったら、しょうゆと砂糖を加え炒める。
- ⑤ ボールに④をあげ、マヨネーズとすりゴマを加えてよくあえる。

広報しろい 2014年6月1日号に掲載したレシピです。 白井市役所健康課(047-497-3494)