

## 管理栄養士のおすすめレシピ

食物繊維・カルシウム・カリウムが豊富

# ごぼう

## ごぼうと牛肉のしぐれ煮



栄養価の高い皮も一緒に調理するとよい。  
食物繊維は油と一緒に摂ると、便のすべりが  
良くなり、炒めてから煮物にすると良い。

### 鶏ごぼうご飯



<作り方>

- ①鶏肉は1cm角に切る。
- ②ごぼうは細いさがきにし、アク抜きをする。
- ③人参は細い千切りにし、絹さやはサッと茹でて斜めに切る。
- ④鍋に油を熱し、鶏肉・ごぼう・人参を炒める。
- ⑤出汁と調味料を加え、中火で5分煮る。
- ⑥炊飯器に米と⑤の煮汁を入れ、2合分の水を加える。
- ⑦具を乗せて炊く。

<材料> (4人分)	
米	2合
鶏もも肉	100g
ごぼう	150g
人参	50g
絹さや	8枚
油	大さじ2弱
出汁	100ml
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2
酒	大さじ2

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	425kcal
たんぱく質	11.1g
脂質	1.9g
塩分	1.4g



<作り方>

- ①ごぼうはさがきにして、アク抜きをする。
- ②糸こんにゃくは下ゆで(アク抜き)して、食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に出汁・調味料・生姜・ごぼう・糸こんにゃくを入れ、ごぼうがやわらかくなるまで煮る。
- ④牛肉を加え、アクを取りながら、煮詰める。
- ⑤すりごまを加えて、混ぜ合わせる。

<材料> (4人分)	
牛肉	200g
ごぼう	200g
糸こんにゃく	100g
生姜(薄切り)	5~6枚
出汁	1カップ
しょうゆ	大さじ2.5
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
砂糖	大さじ1
すりごま	大さじ2

<1人当たりの栄養量>

エネルギー	265kcal
たんぱく質	11.9g
脂質	13.9g
塩分	1.7g

※ (公社) 岐阜県栄養士会ホームページより参照

No.23



JAぎふ JAにしみの JAいび川 JAめぐみの JAとうと JAひがしみの JAひだ  
JA岐阜中央会 JA岐阜信連 JA全農岐阜 JA共済連岐阜 JA岐阜厚生連