



季節の野菜レシピ

『ミルクきんぴらごぼう』

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれており、血糖値の急上昇を防ぐはたらきや整腸作用があります。牛乳を加えることで、薄味でもコクが出ておいしい減塩メニューです。

【野菜摂取量】 *目標 1日350g以上



0 70 140 210 280 350g
76g

1日の
目標量の
約1/5

栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
175kcal	5.7g	12.2g	14.7g	0.5g

○材料 (1人分)

A	牛バラ肉	40g	牛乳	100ml
	ごぼう	100g	砂糖	小さじ 1
	にんじん	30g	しょうゆ	小さじ 2
	こんにゃく	50g	ごま油	小さじ 1
	しょうが	1片	赤唐辛子	1/4 本
			すりごま	小さじ 1/2

○作り方

- ① 牛肉とこんにゃくは細切りに、ごぼう・にんじん・しょうがは千切りにする。ごぼうは水にさらす。
- ② 沸騰した鍋にこんにゃくを入れて、1分下茹でする。
- ③ フライパンにごま油と赤唐辛子を入れて炒める。
- ④ 赤唐辛子を取り出し、Aを入れてしんなりするまで中火で炒める。
- ⑤ 牛乳・砂糖・しょうゆを加え、具材が柔らかくなり汁気が無くなるまで炒め煮にする。
- ⑥ 器に盛り付け、ごまを散らす。