

～管理栄養士考案～ おすすめレシピ

〈食物繊維たっぷり！きんぴらごぼう〉

ポイント

- ・不溶性食物繊維が豊富に含まれているごぼう、人参、しいたけ、大豆と水溶性食物繊維が豊富に含まれているこんにゃくを一緒に摂取することができます。
- ・1品で1日の食物繊維の目標量の約1/4を摂取することができます。
- ・調理工程が少ないので手軽に作るすることができます。



材料 (1人分)

- こんにゃく・・・40g(約1/3枚)
- ごぼう・・・50g(約1/3本)
- 人参・・・25g(1/4本)
- しいたけ・・・10g(約1個)
- 大豆(水煮)・・・20g
- 油・・・4g(小さじ1杯)
- 一味唐辛子・・・お好み

- 酒・・・5mg(小さじ1杯)
- 顆粒だし・・・2g(小さじ1/2杯)
- ★ 砂糖・・・3g(小さじ1杯)
- しょうゆ・・・5g(小さじ1杯)
- みりん・・・5g(小さじ1杯)

栄養成分表(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
150kcal	5.1g	6.1g	18.4g	1.6g
食物繊維				
5.6g (水溶性:1.4g、不溶性:4.2g)				

参考文献：文部科学省「日本食品標準成分表2020年度（八訂）」



作り方

- 1 ごぼう、人参、こんにゃく、しいたけを細切りにする。ごぼうは水にさらしておく。
- 2 油をひいたフライパンに切った具材と大豆を入れて炒める。
- 3 火が通ったら★を入れる。
- 4 お皿に盛りつけて一味唐辛子をかけて完成。

アレンジ

- ・献立の副菜としてだけでなく、鶏肉を加えてボリュームを増やし主菜にすることもおすすめです。

