

# 油を使わない! きんぴらごぼう

## 材料

- ごぼう 35g
- 人参 20g
- しんじょう 15g
- 水 50ml
- A {
  - しょうゆ 5g
  - 砂糖 5g
  - みりん 5g
- 七味唐辛子 好みで少々

## 作り方

- ① ごぼうを洗い、ささがきにして水にさらす。
- ② 人参は4切り、しんじょうは好みの長さに切る。水の中に材料を入れて煮る。
- ③ ごぼうが好みの固さになったらAを入れ、汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ 最後に七味唐辛子をふりかける。

## ポイント

- ★ ごぼうの食物繊維は腸を刺激して蠕動運動を助け便秘予防に効果的です!!
- ★ 人参にはアレルギー(花粉症など)を抑える働きがあるといわれる。

## エネルギー

|     | エネルギー  | たんぱく質 | 脂質 | 炭水化物  |
|-----|--------|-------|----|-------|
| 1人分 | 66kcal | 1.1g  | 0g | 15.2g |



名古屋文理大学短期大学部  
名古屋文理栄養士専門学校  
「栄養実態研究サークル」