

ごぼうの胡麻酢和え

◆材料(2人分)

材 料	分 量	備 考
ごぼう	100 g	
★練りごま (白)	10 g	小さじ2杯
★砂糖	3 g	小さじ1杯
★しょうゆ	6 g	小さじ1杯
★米酢	6 g	小さじ2杯
すりごま (白)	少々	



ごぼうは食物繊維が大変豊富で、血糖値の上昇を抑え、コレステロール値を下げ、腸内環境を整えます。また、ゴマにはリノール酸やオレイン酸などの不飽和脂肪酸と抗酸化作用のあるセサミンが含まれ、動脈硬化を防ぐ効果が期待できます。

◆作り方

- ① ごぼうの皮をたわしでこすり洗いし、すりこ木などで軽くたたき、硬い繊維をほぐしておく。
- ② 長さ5cmに切り、太ければ2~4つに割る。
- ③ 鍋に湯を沸かしてごぼうを茹で、柔らかくなったならザルに上げて水気をしっかりきる。
- ④ ボウルに★の調味料を入れ、よく混ぜ合わせておく。
- ⑤ ごぼうが熱いうちに④に入れてまんべんなく和える。
- ⑥ 器に盛り、すりごまを振りかける。

栄養量 (1人分)

料理名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		食塩
				糖質	食物繊維	
さんが焼き	178 kcal	19.9 g	6.2 g	5.3 g	2.2 g	1.6 g
ごぼう胡麻酢和え	73 kcal	2.2 g	2.9 g	2.2 g	3.5 g	0.4 g