

Noddles Mede From Konnyaku Kimpira Gobo

°Fellow Food Health Care



2018
Janvier

1月号

塩分が気になる方へ！減塩レシピ しらたき入りきんぴらごぼう

減塩醤油と天然甘味料だけで簡単きんぴらごぼう！！

■ 作り方

- 1 しらたきは食べやすい長さに切る。
鍋に湯を沸かし、しらたきを湯通しする。
- 2 ごぼうはたわしで洗い、さがきにする。
人参とピーマンは千切りにする。
- 3 フライパンに胡麻油をひき、ごぼうを炒める。
全体に油が馴染んだら、人参としらたきを入れてよく炒め水分を飛ばす。
- 4 ♥調味料を入れ素早く混ぜ、ピーマンを加える。
ピーマンに火が通ったら器に盛り付ける。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

ごぼうを食べるのは、世界でも日本や台湾だけと言われており、中国では、もともと利尿作用の薬草として扱われてきました。ごぼうは、食物繊維が特に多く、腸内環境を整える効果の高い野菜であり、有効成分は、豊富に含まれる不溶性食物繊維です。発がん性物質の排除などにも効果的です。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■ シェフからのワンポイントアドバイス

しらたきは湯通しすると臭みが取れます。ごぼうの皮は剥きすぎないように注意してください。ごぼうの皮にはポリフェノールや香りが含まれていますので、土等の汚れを落とす程度で良いです。

株式会社フェロー 牧野圭祐

作成時間.....10分
カロリー.....199kcal
塩分.....0.8g
糖質.....8.4g

■ 材料 2人前

しらたき.....60g
ごぼう.....50g
人参.....20g
ピーマン.....20g
オリーブオイル..... 小さじ2
♥ラカントS顆粒..... 小さじ2
♥減塩醤油..... 小さじ2



野菜の食感と
味の染み込んだ
しらたきが
とても美味しい！

豊橋ハートセンター 管理栄養士
原田 大資 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>