

# 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/>