



たたきゴボウ

栄養士コメント

ゴボウは食物繊維が豊富で便秘改善、コレステロール値改善、がん予防に有効です。またゴボウなどの土の中の野菜は体を温める作用があります。しっかりゴボウをたたき繊維を壊すことで、柔らかくし、味をしっかりとし込みこませます。

作り方

：ゴボウは4センチ長さに切る。鍋に酢、水を入れゴボウを柔らかくなるまで茹でる。ざるにあげ麺棒でゴボウをたたく。

：調味料をすべて合わせ、 のゴボウと和える。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	56 kcal
2. たんぱく質	3.6 g
3. 総脂質	0.9 g
4. 炭水化物	10.1 g
5. カルシウム	41 mg
6. リン	47 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	33 mg
9. ビタミンA	0 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.05 mg
13. ビタミンB2	0.02 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	3.1 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごぼう-----	50	g
2. 酢・穀物酢-----		少々
<調味料>		
3. 酢・穀物酢-----	1	小サジ
4. 減塩だしつゆ-----	1/2	小サジ
5. 上白糖-----	1/2	小サジ
6. 炒りすりごま・白-----	1/2	小サジ
7. かつお節-----	1	つまみ



(黄色い枠内です)