



ゆず胡椒香るきんぴら

栄養士コメント

ゴボウは食物繊維が豊富です。ゴボウの風味は皮の近くにあるため、皮を綺麗に剥かない方が風味を楽しめます。また、よく噛むため満足感を得やすいです。ゆず胡椒の風味とピリ辛な感じがアクセントになっています。



作り方

：ごぼうは皮をむき、1枚が5～6cmの長さになるように角度をつけて斜め薄切りにしてから細めのせん切りにする。水にさらしてアクを取り、ざるに上げて水けをよくきる。にんじんも皮をむいて同様に切る。

：フライパンにごま油を入れて中火で熱しごぼうを炒める。にんじんを加えてさらに炒め、火が通ったら調味料を順に加えて手早くからめる。汁気がなくなったら火を止めてゆず胡椒を入れて全体からめるように混ぜる。

成分値 (1人分)

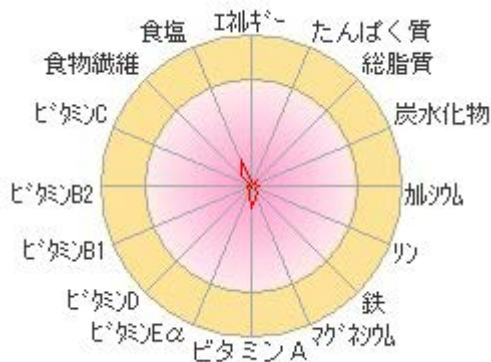
摂取値 単位

1. エネルギー	57 kcal
2. たんぱく質	1.1 g
3. 総脂質	2.8 g
4. 炭水化物	7.9 g
5. カルシウム	37 mg
6. リン	36 mg
7. 鉄	0.4 mg
8. マグネシウム	26 mg
9. ビタミンA	108 μg
10. ビタミンE	0.3 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.04 mg
13. ビタミンB2	0.03 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	2.3 g
16. 食塩	0.4 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ごぼう	30	g
2. 人参	15	g
3. ごま油	1/2	小杓
4. だししょうゆ	1	小杓
5. 上白糖	1/2	小杓
6. ゆずこしょう		適宜
7. 白ごま	1/2	小杓



(黄色い部分が範囲内です)