

No.49

今月の食材

おいしい時期：4～5月、11～1月

ごぼう



- ・太さが均一で、ひげ根の少ないもの
- ・泥付きで皮に傷がついていないものを選びましょう



牛肉とごぼうのしぐれ煮



1人あたりの
エネルギー
塩分

232kcal
1.4 g



調理時間

20分

**食物繊維・カリウムが
豊富です！**

便をスムーズに出す水溶性食物繊維、
便のカサを増やす不溶性食物繊維の
2つがバランスよく含まれており、
便秘改善の効果が期待できます。
また、食後の血糖値の上昇を緩やかに
したり、ヨーグルトなどの発酵食品と
組み合わせることで
腸内環境改善にも役立ちます。
さらにカリウムも豊富な為、余分な
塩分を体の外に出してくれる働きも
あります。



材料（2人分）

牛肉 100g
ごぼう 1/2本
しょうが ひとかけら

☆しょうゆ 大さじ1
☆みりん 大さじ1
☆酒 大さじ1
☆水 カップ1/2

- ①しょうがを千切りにする。
- ②ごぼうは皮をこそぎ、ささがきをして、水にさらす。
- ③①を、飾り付け用に2つまみ分残して、残りを鍋に入れる。
- ④☆の調味料も鍋に加え、沸騰させる。
- ⑤牛肉と、水気を切った②を入れ、アクを取りながら、中火で煮詰める。

参考：キッコーマン

(株) サノ・ファーマシー 管理栄養士