

食物繊維をたくさんとれるレシピ

ごぼうのしモンマヨ サラダ

管理栄養士のレシピ No.86



ごぼうには食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は1日20g以上の摂取が必要であり、また不足しやすい栄養素とされています。生の野菜より、ゆでたり揚げたりした方が食べる量が多くなり、食物繊維量も多くなります。普段の食事に1品プラスしやすいレシピをご紹介します。



1人分調理時間 10分

エネルギー131kcal 塩分0.8g 食物繊維3.0g

材料（2人分）

ごぼう	…1本
鯖缶	…1缶
マヨネーズ	…大さじ1
醤油	…小さじ1
レモン汁	…小さじ2
こしょう	…少々

作り方

- ①ごぼうは皮をむき、ささがきにし、水にさらす。
- ②水にさらした後、2～3分ゆでる。水を切っておく。
- ③鯖を食べやすい大きさにほぐす。
- ④ ②③を調味料と合わせて完成。