

# ごぼうとこんにゃくの 甘辛炒め

管理栄養士のレシピ No.131



1人分 エネルギー235kcal 食物繊維8g 塩分1.3g

ごぼうには不溶性・水溶性食物繊維がバランスよく含まれており、こんにゃくには不溶性食物繊維が豊富な為、高血圧や糖尿病などの生活習慣病の予防・便秘解消・腸内環境の改善などが期待できます。

今回は甘辛い味付けでご飯に合う副菜となっており、お弁当のおかずや作り置きにもぴったりの1品です！

## 材料（2人分）

ごぼう	100g	調理油	小さじ1
糸こんにゃく	50g	★濃口醤油	大さじ2
にんじん	30g	★みりん	大さじ1
ちくわ	10g	★砂糖	小さじ2
大葉	1枚	★和風顆粒だし	小さじ1/2
豚こま肉	60g		
白いりごま	少々		

## 作り方（調理時間10分）

下処理：糸こんにゃくは食べやすい長さに切り熱湯で3～5分ほど茹で、あく抜きをする。

- ① にんじん・ちくわを細切りにする。ごぼうは皮を包丁の背で落とし、細切りにし水にさらす。
- ② フライパンに油を熱し、①で準備しておいた材料と糸こんにゃく、豚肉を加え火が通るまで炒める。
- ③ ★の調味料を加え、ごぼうに火が通ったら皿に盛り付ける。
- ④ 最後に白いりごまをかけ、千切りした大葉を添えて完成。