



子どもの喜ぶレシピ (小山市生産食材を使って)



栄養きんぴら

《作り方》

薬効が見直される ごぼう

材 料	6人分
ごぼう	120g
人 参	60g
いとこんにやく	100g
さつま揚げ	100g
いりごま	6g
サラダ油	大さじ1
しゅうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1

1. ごぼうは洗って3cm位のせん切りにし、水にさらしてアク抜きをする。
人参は洗ってごぼうと同じ位のせん切りにする。いとこんにやくは小さく切り、茹でて水気を切る。さつま揚げは短冊切りにし、湯通しする。
2. 鍋に油を熱しごぼうを炒め、人参、いとこん、さつま揚げを加えて炒める。
全体に油が回ったら調味料を加え、弱火で煮る。
3. 最後にごまを散らす。

ごぼうは10世紀以前に、中国から渡来したといわれています。現在ごぼうを食用しているのは日本と韓国だけのようです。根が長いごぼうは関東、根の短いものは関西で作られています。

シャキシャキとした独特の歯ごたえは炭水化物の一種のイヌリンと繊維質のセルロースです。

主な栄養素	カリウム・鉄・食物繊維・マグネシウム
効 用	大腸がん・動脈硬化・糖尿病・便秘

ごぼうの選び方・扱い方

ごぼうは、ひげ根が少なく、ひびが入っていないもので太さが均一でまっすぐなものを選びましょう。洗いごぼうはきめが細かくシワがよっているもの、硬いものは避けましょう。土つきを選ぶ時には、皮は包丁の背で薄くこそげるだけにしましょう。皮近くにうまみと香りがあります。切ったらすぐに水にさらしますが、酢を数滴たらずと、あくを抑え色の変化が防げます。

定番のきんぴらごぼうや柳川煮はもちろん、最近は低カロリーヘルシー食品として、ごぼうサラダやごぼう入りピラフなど、洋風アレンジ料理もいろいろ楽しまれているようです。

《子どもへの声かけ》

真っ黒ごぼうさんが大変身！！
甘くて、とってもおいしいよ。

1人分

エネルギー	80 Kcal
たんぱく質	2.9g
脂 肪	2.1g
カルシウム	45 mg
塩 分	1.0g

