

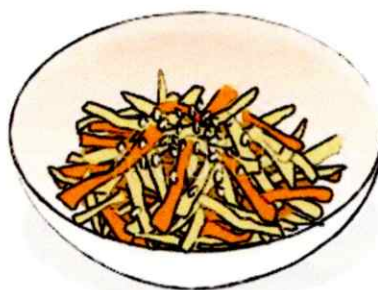
*ごぼうとさつまいものきんぴら

材料 (2人分)

ごぼう	60g
さつまいも	80g
サラダ油	大さじ 1/2
白ゴマ	適量

<A>

しょうゆ	大さじ 1/2
砂糖	小さじ 1
みりん	小さじ 1



エネルギー131kcal/たんぱく質 1.7/脂質 4.3g 食塩相当量 0.7g

作り方

- ① ごぼう、さつまいもは細切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、①を2~3分炒める。
<A>を混ぜ合わせて加え、炒め合わせる。器に盛り、ゴマをふる。

◎一口メモ

- ・ ごぼうはイヌリンが多く血糖値を改善する働きや整腸効果があると言われています。食物繊維も多く、便秘改善におすすめです。
- ・ さつまいもは豊富な食物繊維とともに腸を活性化して便秘改善に。熱を加えても壊れにくいビタミンCも豊富です。

*チンゲン菜のゴマ和え

材料(2人分)

チンゲン菜	140g
人参	20g

(A)	すりゴマ	大さじ 2
	かつおだし	大さじ 1/2
	みりん	小さじ 1/2
	醤油・砂糖	各小さじ 1/2

(別に醤油洗い用)小さじ 1/2



エネルギー61kcal/たんぱく質 2.1/脂質 4.3g 食塩相当量 0.2g

作り方

- ① チンゲン菜は茎の方に包丁を入れて、茎からゆでる。人参は千切りにして、サッと湯通しする。
- ② (A)の調味料よく混ぜ、ゴマだれを作る。
- ③ ①を食べやすい大きさに切り、絞って醤油 1/2 をふっておく。
- ④ しっかり絞り、②のゴマだれに混ぜ器に盛る。

◎一口メモ

- ・ チンゲン菜はカロテンがいっぱい 免疫力や余分なナトリウムの排出を助けます。カリウムも豊富に含みます。