

おいしく
食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ

vol.194

ゴボウと豚肉のキムチ炒め

1人分の栄養価 エネルギー271kcal、食塩相当量1.4g

ゴボウにはさまざまな種類の食物繊維が含まれ、整腸作用のほか、血糖値の上昇を緩やかにしたり、コレステロールの吸収を抑えたりする働きがあります。食物繊維は特に20～50代で不足しがちな栄養素です。健康のため、意識して取りましょう。



材料(4人分)

ゴボウ……………2本(300g)
豚バラ肉……………200g
ごま油……………小さじ1
砂糖……………大さじ2
酒……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
キムチ……………100g

作り方

- ①ゴボウはささがきにし、水にさらす。
- ②豚バラ肉は2～3cm幅に切る。
- ③フライパンにごま油をひき、①を炒める。
- ④ゴボウがやわらかくなったら②を加え、炒める。
- ⑤砂糖と酒、しょうゆを混ぜて加え、5分炒める。
- ⑥キムチを加えたら火を止め、皿に盛り付けて完成。

岡旭市保健推進員協議会海上支部(☎63-8766・健康づくり課健康支援班内)