おいしく食べよう
旭産 簡単・ヘルシーレシピ

毎年年末から年始にかけて作られている地域の伝統料理「とがらしごぼう」には、唐辛子やみそ、ゴボウなどが入っています。ゴボウは食物繊維が豊富で便通を良くしてくれる働きがあるほか、抗酸化成分のポリフェノールも多く含んでいます。

VOL.108 とがらしごぼうの炊き込みご飯

1人分の栄養価　エネルギー292kcal、塩分0.9g

材料（4人分）

- 米……2合
- 和風だし……大さじ1弱
- 湯……100cc
- 水……250cc
- とがらしごぼう……12g
- マッシュルーム……4～5個
- シシトウ……6～7本
- ニンジン……中1/4本

作り方

①マッシュルームはスライス、シシトウはへたを取って細かく輪切り、ニンジンは千切りにする。
②湯に和風だしを入れ、よく混ぜて溶かしておく。
③炊飯器の釜に米、②のだし汁、規定の目盛より若干少なめの水を入れて、とがらしごぼうを加えて混ぜ合わせる。
④③の上に①をのせて炊飯し、炊き上がったら全体を混ぜる。

問旭市保健推進員協議会（☎63-8766・健康管理課予防班内）