

わここの「食育」

おいしい、ヘルシー からだうれしい♪

減塩・減糖レシピ

この料理は野菜約 75g/人です。
健康に良いとされている副菜量
(小鉢 1 杯分) がとれます。

副菜



※副菜は2皿/食とりましょう。

新ごぼうのからあげ

ごぼうは食物繊維も多く
生活習慣病の予防や
免疫力アップにも
おすすめの食材です。



◎材料：(2人分)

新ごぼう・・・ 1本(150g)
A { しょうゆ・・・ 小さじ1
おろしにんにく・・・ 小さじ1/2
片栗粉・・・ 大さじ1と1/2
揚げ油・・・ 適量



【1人分あたり】

エネルギー： 120kcal
たんぱく質： 1.7g
脂 質： 5.0g
糖 質： 13.4g
食塩相当量： 0.5g

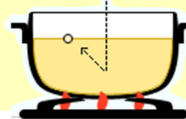
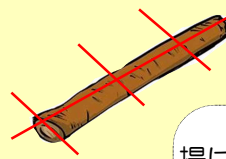


◀食育認定マークがついている商品
(例：減塩しょうゆ)を使うと、
より『おいしく減塩』できます。
わここの食育推進店で見つけてね！



◎作り方

- ① ごぼうは8cmの長さに切り、縦2～4つに切る。
- ② ポリ袋に①、Aを入れもみ込み、下味をつけ30分ほどおく。
- ③ ②に片栗粉をまぶし、中温(170～180℃)の油で揚げる。



揚げ油に衣を少量
落とし、衣が
鍋の途中まで
沈んですぐに
浮き上がるのが
目安です。

メモ

- ★ごぼうに下味をつけることで、何もつけずにおいしく召し上がれます。
- ★新ごぼうは身がやわらかく、香りも良いのが特徴です。
- ★食物繊維には不溶性と水溶性の2種類に分かれます。
不溶性の食物繊維はお通じを促す働きがあります。
水溶性の食物繊維は血糖値の急上昇を防いだり、腸内環境を整える働きがあります。
ごぼうにはこれらの食物繊維がバランス良く含まれています。