

## ◎メニュー名：甘辛ごぼう

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

調理時間：10分 | 分量目安：4人分 | エネルギー：106kcal(1人分) | 食塩相当量：0.2g(1人分)

### 材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

オリーブ油	オレイン酸	認知機能障害抑制	・・・認知症予防
ごぼう	食物繊維	便秘・肥満予防	・・・生活習慣病予防
ごま	カルシウム	骨の材料	・・・骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ごぼう	1本 (165g)
片栗粉	大さじ2
白炒りごま	小さじ2
オリーブ油	大さじ1・1/2
=A=	
酒	小さじ2
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1



### 作り方

①ごぼうは包丁の背などで皮をこそげとるようにしてむき、斜め薄切りにする。
②ポリ袋に①のごぼう、片栗粉を入れて混ぜ合わせる。
③フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、②をなるべく重ならないように並べ、箸で裏返しながら全体に焼き色がつくまで焼く。
④フライパンを一度火から下ろしてAを加え、再び火にかけて混ぜながら煮絡める。汁気が無くなったら火を止め、白炒りごまを振りかけ、皿に盛る。

### パーフェクトレシピポイント

ごぼうに含まれる食物繊維の量は、野菜の中でもトップクラス。食物繊維は便秘や肥満を予防します。
また、ごぼうに含まれる水溶性食物繊維「イヌリン」は、血糖値の急激な上昇を抑える働きがある栄養素です。
オリーブオイルの主成分であるオレイン酸は、認知機能障害抑制に良いとされています。
仕上げに、骨の材料となるカルシウムを含む、白炒りごまを振りかけることでパーフェクトレシピに。