

◎メニュー名：ささ身とごぼうのきんぴら

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：20分 | 分量目安：2人分 | エネルギー：179kcal(1人分) | 食塩相当量：1.1g(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

ごま	セサミン	エイジングケア	…認知症予防
ごぼう	食物繊維	腸内環境を整える	…生活習慣病予防
ささ身	たんぱく質	骨の材料	…骨粗しょう症予防

材料名	分量 (g・ml)
ささ身	2本 (100g)
ごぼう	1本 (150g)
人参	1/2本 (80g)
ごま油	大さじ1/2
=A=	
砂糖	大さじ1
酒	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
白炒りごま	小さじ1



作り方

①ごぼう・人参は皮をむいて、千切り。ささ身は筋を取り除き、削ぎ切り。
②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、ささ身を入れ、両面に焼き色をつける。
③ごぼう・人参を加え、しんなりするまで炒める。
④Aを加え、汁気がなくなるまで炒め、白いりごまを散らす。

パーフェクトレシピポイント

作り置きにもぴったりなきんぴらごぼうに、たんぱく質が豊富なささ身を加えてパーフェクトレシピに。ささ身の栄養素はもちろん、旨みも加わり、食べ応えもアップします。
人参には抗酸化作用のあるβ-カロテンが多く含まれています。β-カロテンは脂溶性のため、油と合わせてとることで吸収率が高まります。