



No1. ごぼうと牛肉のしぐれ煮

食物繊維の多い食材の代表とも言える、「ごぼう」を使ったレシピをご紹介します。

ごぼうは、水溶性食物繊維・不溶性食物繊維、共に多い食材です。食べ過ぎると、逆に便秘や腹痛を起こす場合がありますので注意してくださいね。柔らかく炊いて、よく噛んで食べましょう。



— 栄養成分 (1人分) —

エネルギー	炭水化物	脂質	たんぱく質	食物繊維	塩分
154 kcal	16.3 g	5.9 g	8.7 g	4.1 g	1.2 g

— 2人分 —

牛肉スライス	80g	…3~4cm幅にカット
ごぼう	2/3本 (100g)	…ささがきにカット
玉ねぎ	中 1/2弱 (80g)	…7~8mmスライス
にんじん	2cm (20g)	…短冊切り
サラダ油	小さじ1 (4g)	
青ねぎ	適宜 (4g)	…小口切り
だし汁	60cc	
A		
上白糖	小さじ1・1/2 (4.5g)	
みりん	小さじ1 (6g)	
濃口醤油	小さじ2・1/3 (14g)	

1. ごぼう、人参、玉ねぎを炒め、油がなじんだら牛肉を軽く炒める。
2. ひたひたのだし汁とAを加えて煮立て、アクをとる。
3. 柔らかくなり、煮汁が少なくなるまで煮ていく。
4. 皿に盛り、ねぎをトッピングする。

— Memo —

ごぼうは黒くなるので、どうしても水にさらしてしまうと思いますが、そのまますぐに調理した方がごぼうの香りが断然良いです。さらす場合にも何度も水を変えたりせず、さっと浸ける程度にすると良いと思います。

これ、最近の新常識で、あの黒い汁はアクではなく、ポリフェノールなのだそうですよ！騙されたと思って試してみてください。