

# 低エネルギーレシピ

中心部の小さな穴は水分を吸い上げる穴で品質に問題はありませぬ

3S～5サイズ

1112 次回3月4日 青森県

## ごぼう

150g前後(カット)

食物繊維もたっぷりです。きんぴらやサラダ、煮物などでたくさんお召し上がりください。

本体 **100**円  
(税込 108円)



1食あたり  
約**458kcal**  
low calorie

## ごぼうと牛肉の混ぜ込みご飯

ごぼうの香りと牛肉の旨味が、ご飯に混ぜるとさらに引き立ちます。

### 材料 (2人分)

- 458**産直 鳥取こめ育ち牛  
うす切(モモ) … 100g  
いりごま …………… 少々  
**1112**ごぼう(ささがきにする) …… 60g  
サラダ油 …………… 小さじ1  
ご飯 …………… 300g  
青ねぎ(小口切) …………… 少々
- A** 醤油 …………… 大さじ1 + 1/2  
砂糖 …………… 大さじ1  
酒 …………… 大さじ1

### 作り方

- 1 牛肉は長さ2cmに切る。いりごまは包丁で軽く切って切りごまにする。
- 2 フライパンに油を熱し、ごぼうを入れて炒める。牛肉を加えて色が変わったら**A**を加えて絡めるように炒める。
- 3 ボウルにご飯と②を入れて混ぜ合わせ、器に盛ってねぎとごまをのせる。

ワンポイント

ごぼうに含まれる“イヌリン”は、体内で分解されずにそのまま排泄されるため、便秘に対する即効性があります。また、血中コレステロールを低下させる作用があり、糖尿病や肥満を予防します。