

食物繊維たっぷり! 元気レシピ



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ん

3S~5サイズ



1146 毎週企画 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)

ごぼうとツナのきんぴら

歯ごたえのよいごぼうの簡単レシピ。
作り置きができるのでお弁当にもおすすめです。



材料 (2人分)

1146 ごぼう 150g
洋人参 1/2本
853 **co-op** ライトツナフレーク 80g
青のり 適量

A めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1+1/2
水 1/3カップ

ワンポイント

ごぼうの食物繊維は腸を刺激し、ぜん動運動を助けて便秘を予防する他、糖尿病や大腸ガンの予防、肥満防止などに効果があります。

作り方

1 ごぼうはよく洗って(または包丁の背で皮をこそげ取って)厚さ3mmの斜め切りにし、水にさらす。人参は縦半分に切って厚さ3mmの斜め切りにする。

2 フライパンにツナのオイルを熱し、①を炒める。ごぼうが透き通ってきたら**A**を加えて炒め煮する。途中ツナを加えて煮汁がほとんどなくなるまで煮、器に盛って青のりをふる。