

アップル

すこやか通信

ごぼう

10月から12月が旬のごぼうは、香りや食感が特徴的な食物繊維を多く含む野菜です。

ごぼうは、水にとける水溶性の食物繊維「イヌリン」と、水にとけない不溶性の食物繊維「セルロース」「リグニン」などをバランスよく含みます。食物繊維は、腸内環境を整え、便秘の解消やがん予防、動脈硬化予防に役立ちます。



ごぼうの調理のコツ

ごぼうは、皮の部分に香りやうまみがあるので、泥付きのものはたわしでこするか、包丁の背で軽くこそぐ程度にしましょう。ごぼうの風味や栄養を残すには、アク抜きは長時間水につけるより、さっと水にさらす程度がおすすめです。



お好みで七味をかけても
美味しいです！

ごぼうの卵とし



材料（2人分）

ごぼう	100 g	きざみのり	適量
ちくわ	小1本 (25 g)	煮汁	
卵	1個 (50 g)	だし汁	150 mL
玉ねぎ	1/2個 (100 g)	酒	大さじ1
かいわれ大根	20 g	醤油	大さじ1
まいたけ	30 g	砂糖	小さじ2



作り方

- ① ごぼうはたわしでこすり洗いし、ささがきにしてさっと水にさらして、水気を切る。かいわれ大根は根の部分切り落とし、半分に切る。まいたけはひと口大にさいておく。玉ねぎは薄切り、ちくわは薄い斜め切りにする。
- ② 鍋に煮汁を煮立て、ごぼう、ちくわ、玉ねぎ、まいたけをいれて3～4分煮る。ごぼうがしんなりしたら、溶き卵を流し入れふたをする。
- ③ 卵がお好みのかたさになったら火を止め、器に盛り、かいわれ大根ときざみのりを散らして完成。

栄養価（1人分）

エネルギー	137 kcal
たんぱく質	7.7 g
脂質	3.1 g
炭水化物	15.8 g
塩分	1.8 g
食物繊維	4.6 g