

栄養士のおすすめ
レシピ

つくってみらんしょ

新ゴボウと豚肉の黒コショウ炒め

1人当たりのエネルギー … 約 391kcal / 所要時間 … 約 20分



《材料(4人分)》

- 新ゴボウ ……100g
 - 豚バラ肉(薄切り) ……100g
 - 万能ネギ(小口切り) ……3本分
 - サラダ油 ……大さじ1
 - 塩 ……少々
 - 粗びきコショウ ……適量
- A
- バター ……10g
 - 酒 ……大さじ2
 - 正油 ……大さじ1
 - みりん ……大さじ1

※写真は1人分

●作り方

①ゴボウはさがさがきにして、さっと水洗いする。
豚肉は一口大に切る。

②フライパンに油を中火で熱し、豚肉を炒める。

③ゴボウがしんなりしてきたら、Aを加え、炒め合わせる。
器に盛り、コショウをたっぷり振り、ネギを散らす。



栄養士
わたなべひろみ
渡部 浩美

ポイント

ゴボウは皮や皮の近くに旨味、栄養が多いため皮はむかず、たわして洗う程度にして、栄養成分を失わないために長時間のあく抜きも避けましょう。



新ゴボウは初夏に収穫された若採りゴボウの為、柔らかく風味も上品で優しい香り、味わいが楽しめます。

ゴボウと言ったら、食物繊維が思い浮かびますが、セルロースやリグニンといった食物繊維が、腸のぜん動を刺激して腸内の善玉菌を助け、便通をよくしてくれます。お通じがよくなるとコレステロール、中性脂肪、糖分、発がん性物質などの有害物が便とともに排泄され、脳卒中、心筋梗塞、糖尿病、大腸がんなどの生活習慣病の予防、改善に役立ちます。また水溶性食物繊維のイヌリンは難消化性の糖質であるため、糖分の吸収に時間がかかり、血糖値の急激な上昇を防いでくれ、サポニン、タンニンといったポリフェノールには血液をサラサラにし、美肌・老化防止効果があると言われています。

今回は、効能豊かな新ゴボウを使った簡単なお惣菜をご紹介します。

「新ゴボウ」の豆知識