



## わが家の一品にいかがですか？

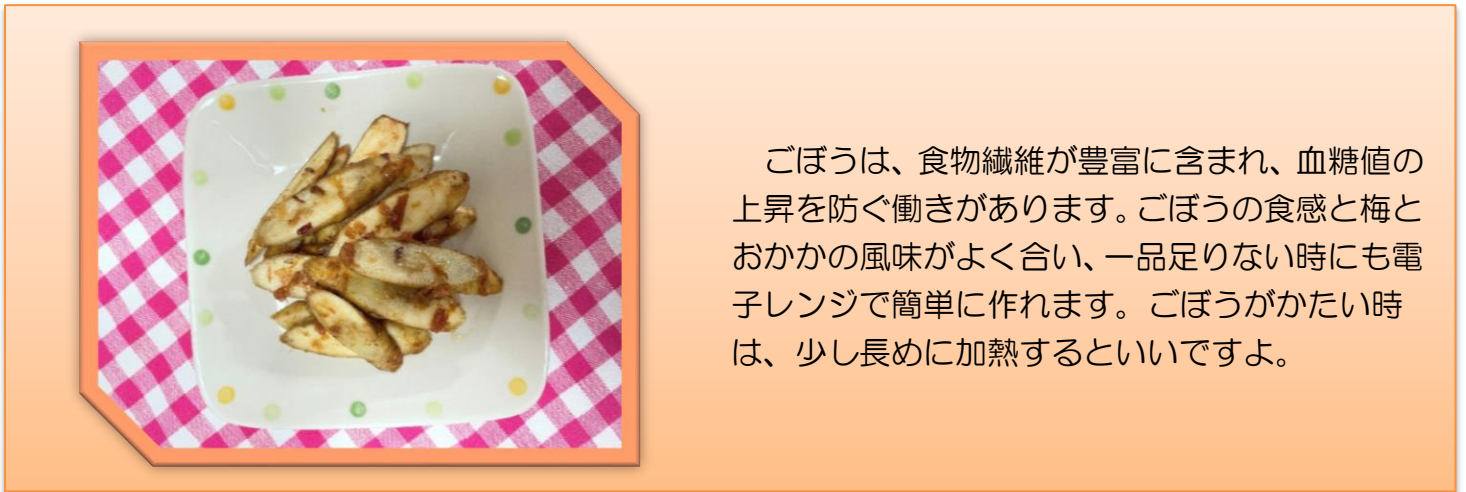
### \*ごぼうの梅おかか\*

#### 【 材料（2人分） 】

- ◎ ごぼう ……140g
- ◎ 梅干し ……6g
- ◎ だししょうゆ ……小さじ1
- ◎ かつお節 ……1g

#### 【 作り方 】

- (1) ごぼうは斜め薄切りにし、水にさらしてアクを取り、水けをきる。梅干しはペースト状にする。
- (2) 耐熱ボウルにごぼうをいれてふんわりとラップをし、電子レンジ(600w)で約1分加熱する。
- (3) そのまま5分ほど蒸らし、水けをきり、梅干し、だししょうゆ、かつお節を加えてよく混ぜ、味をなじませたら出来上がり。



ごぼうは、食物繊維が豊富に含まれ、血糖値の上昇を防ぐ働きがあります。ごぼうの食感と梅とおかかの風味がよく合い、一品足りない時にも電子レンジで簡単に作れます。ごぼうがかたい時は、少し長めに加熱するといいですよ。

#### <一人分の栄養価>

| エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) | 脂質(g) | 炭水化物(g) | 食物繊維(g) | 食塩相当量(g) |
|-------------|----------|-------|---------|---------|----------|
| 47          | 1.8      | 0.1   | 11.6    | 4.1     | 0.6      |

