

小西作

アガラーめし!

# ごぼうのきんぴら風味噌炒め♪



二人分

作り方

ごぼう	1本 (70g)
ピーマン	2個 (50g)
人参	1/2本 (50g)
★みりん	大さじ1 (15g)
★みそ	大さじ1 (15g)
ゴマ油	小2 (10g)

1. ごぼうをたわしできれいに洗い、千切りにする。人参は皮を剥き、ごぼうに合わせて切る。ピーマンは縦半分になり、ヘタと種をとって人参・ごぼうに合わせて切る (ごぼうは切った後、酢水につけましょう)  
※野菜を洗ったあとはしっかり水を切っておきましょう!
2. フライパンにゴマ油をひき油の温度が上がれば、ごぼうを入れて加熱する。少ししんなりしてきたら人参・ピーマンを加えて再度炒める
3. 全体がしんなりしてきたら★の調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。最後にお好みで鷹の爪をいれて味を整える。
4. 器に盛れば完成

## 栄養成分表 (1人分の含有量)

	2	g	タンパク質
	6	g	脂質
	13	g	炭水化物
	1.1	g	食塩相当量

たかのつめ お好み  
(七味または一味可)

今回の旬の食材はごぼうです！ごぼうは色からして地味な食材だと思いませんか？ごぼうをなめてはいけません！！ごぼうと言えば食物繊維！食物繊維は“栄養”ではありませんが、腸の動きを整えたりコレステロールの調節をしてくれる作用があります。腸の動きを良くしてくれるためごぼうを毎日食べると、便や尿や汗から体内の毒素を排泄してくれるので便秘予防にすごくいい食材です！ごぼう恐るべし！！

ごぼうは油で炒めることで食物繊維の動きがUPするのでゴマ油で炒め、きんぴらごぼう風の味噌炒めにしました！味噌が絡んで鷹の爪がピリッと効いておいしい一品です。ごぼうを食べて腸内環境を整えましょう！！