

季節の素材で

医食同源

れしぴ



ごぼうと豚肉の 油揚げロール

今回の食材は「ごぼう」です。
旬を迎えるごぼうの歯ごたえと
豊かな香りを活かした1品を紹介します。

材料 【2人分】

油揚げ	1枚
豚ひき肉	100g
ごぼう	50g
にんじん	10g
インゲン	10g
おろし生姜	1g
こしょう	少々

※あんの材料

砂糖	小さじ2杯
しょうゆ	小さじ2杯
料理酒	大さじ2杯
片栗粉	小さじ1/2杯

【1人分の栄養価】

[エネルギー] 153kcal
[たんぱく質] 14.2g
[塩分] 0.7g

作り方

- 1 ごぼう、にんじん、インゲンを5mm角のみじん切りにする。
- 2 豚ひき肉と①の食材、おろし生姜、こしょうを混ぜる。
- 3 油揚げの長い方の1辺だけを残し、他3辺を切り四角に開く。切れ端はきざんで②に混ぜる。
- 4 広げた油揚げに②を平らになるように敷き詰めて、手前から巻く。
- 5 ④の巻き終わりを下にしてフライパンに置き、蓋をして水50mlを入れ、中火で蒸し焼きにする。途中、転がしながら全体を焼く。
(竹串を刺し、肉汁が赤くないことを確認)
- 6 6等分に切り、盛り付ける。
- 7 ※の材料を鍋に入れ、混ぜながら火を通す。
- 8 ⑥にあんをかけて完成。



ごぼうの栄養

ごぼうは、食物繊維が豊富な食材としてよく知られています。食物繊維には、水溶性と不溶性があり、ごぼうは、どちらもバランスよく含まれています。水溶性は、糖質の吸収を緩やかにする働きがあり、不溶性は、便通を整える働きがあると言われています。

医療栄養科 管理栄養士

おおもり かよ
大森 佳代

