

やさいのある食卓づくり 食育おすすめレシピ

H25.9 No.18



歯ごたえ抜群!! ごぼうのピリ辛みそつくね

「脱! きんぴらごぼう」
メインになる
ごぼう料理!!



《一日の野菜摂取目標量》350g
緑黄色野菜で150g
淡色野菜で200g



〈レシピ 1人分の栄養価〉
熱量:233kcal、たんぱく質:11.3g
脂質:10.2g、カルシウム:35mg
鉄分:1.4mg、食物繊維:3.4g
食塩相当量:1.8g、野菜の量:50g
調理時間 20分

「健康よつかいどう21」標語小学生の部応募作品より
みんなでごはん
心も体も
ポッカポカ

～材料～ 2人分

ごぼう 100g (小 2/3)
肉だね
豚ひき肉 100g
しょうがすりおろし 2g (小さじ 1/3)
片栗粉 6g (大さじ 2/3)
酒 10g (大さじ 2/3)
塩 1g

辛みそだれ

水 15cc (大さじ 2)
みそ 18g (大さじ 1)
酒 20g (大さじ 1・1/3)
みりん 18g (大さじ 1)
砂糖 3g (小さじ 1)
豆板醤 1g (小さじ 1/6)
油 4g (小さじ 1)

～作り方～

- ① 辛みそだれの材料を混ぜる。ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、5mm ぐらいの厚さのさがきにする。さっと水にさらし、ざるにあげて水気をきる。
- ② ボールに肉だねの材料を入れ、粘りが出るまで手で練り混ぜる。ごぼうを加えて全体を混ぜ合わせ、6等分にして平たい円形に整える。
- ③ フライパンに油を熱し、②を並べ入れる。2～3分焼いて裏返し、①の辛みそだれを加えてふたをする。弱火にして5～6分蒸し焼きにする。
- ④ ふたをとって火を強め、汁けがなくなるまで煮からめる。

みちかな野菜 7. 千情報

ごぼう

ごぼうを食べるのは世界でも日本や台湾だけと
言われています。中国ではもともと利尿作用な
どのある薬草として扱われていました。

産地：青森県、茨城県、北海道

資料「平成 23 年産野菜生産出荷統計」より

旬の時期は 11 月～1 月の冬季。香りのよい新ごぼうは 4 月、5 月です。

栄養：豊富に含む食物繊維には水溶性のイヌリンと不溶性のセルロース、ヘミセルロース、リグニンがあり、どれも血中コレステロール値を下げて腸内環境を整えます。

特徴：水にさらすと出るアクはポリフェノールです。一緒にうまみも出てしまうので、長時間のあく抜きは不要です。



ごぼうのナムル



コクのあるごまや香味野菜と和える
のがポイント！

<レシピ 1 人分の栄養価>

熱量：40kcal・たんぱく質：0.7g・脂質：2.3g
カルシウム：20mg・鉄分：0.2mg・食物繊維：1.8g
食塩相当量：0.3g・野菜の量：32g
調理時間 10 分

～材料～ 2 人分

ごぼう	50g	} A
にんにく※	3g (小 1/2 かけ)	
長ねぎ	10g	
すりごま (白)	1g (大さじ 1/2)	
ごま油	小さじ 1 (4g)	
しょうゆ	小さじ 1/4 (1.5g)	
塩	少々 (0.5g)	

※にんにくはおろしにんにくを使用してもよい

～作り方～

- ① ごぼうは皮をこそげ、ごく細かい千切りにし、さっと水にさらしてから 5～6 分ゆでる。
- ② にんにく、長ねぎをみじん切りにし、A と合わせる。
- ③ しっかり水を切った①のごぼうを②とよくあえる。



お問い合わせ先 四街道市 健康増進課 043-421-6100

四街道市ホームページからダウンロードできます。 <http://www.city.yotsukaido.chiba.jp/>

(四街道市ホームページのトップ画面右上に「**食育レシピ**」と入力して検索してください。)