



季節の野菜レシピ

野菜を小鉢5皿分(350g)食べよう!



ごぼうと豚肉の卵とし

ごぼうは食物繊維が豊富で、不溶性、水溶性の両方を含みます。便通をよくして、コレステロールを下げ、血糖値を抑制するはたらきがあります。



栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
180kcal	15.9g	5.7g	1.1g

○材料(2人分)

ごぼう	120g	
にんじん	40g	
豚もも肉	100g	
こねぎ	10g	
A {	だし汁	1カップ
	しょうゆ	小さじ2
	みりん	小さじ2
鶏卵	1個	

○作り方

- ①ごぼうは笹がきにして水にさっとさらし、水気をきる。にんじんは短冊切り、こねぎは小口切りにする。豚肉は一口大に切る。
- ②フライパンに A を入れて火にかけて、一煮立ちしたら①のごぼう、にんじん、豚肉を加え、ふたをして中火で火が通るまで煮る。
- ③ふたを取り、卵をときほぐして流し入れ、①のこねぎをのせ、再びふたをして煮る。卵が好みのかたさになったら火を消す。