（3）2014年1月24日

とってもカンタン♪

ひとつの素材でいろいろレシピ

今回の食材

ゴボウ

食物繊維が豊富で、整腸作用やコレステロールをコントロールしたり、血糖値の上昇を抑える効果があります。利尿作用もあるので、便秘や吹き出物、肌荒れに悩んでいる方には、うれしい食材です。(H)

ゴボウサラダ

食物繊維がいっぱい摂れる！

① ゴボウ小2本をタワシでよく洗い、斜め薄切りにしてから細切りにし、酢入りの水にさらす。ニンジンも同様に細切りに。
② 沸騰した湯でごぼうを茹で、ほぼ火が通ったらニンジンを加えサッと茹でて湯をきる。熱いうちに酢・しょうゆ(各大さじ1)を混ぜる。
③ ボウルに白すりごま(大さじ2)、マヨネーズ(大さじ3)、砂糖(小さじ1/2)、塩(小さじ1/4)を合わせ、②を加えてカイワレ大根を加えて和える。

ゴボウと油揚げのソース炒め

ソース味が意外なおいしさ♪

① ゴボウは厚さ2㎜薄切りにし、水にさらす。油揚げはゴボウと同じ大きさに切る。
② フライパンに油を温めてゴボウを炒め、火が通ったら油揚げを加えて炒める。
③ オイスターソース(適量)を加え、塩・こしょうで味をととのえる。

ゴボウのおかか煮

やわらかいので食べやすい！

① ゴボウは2㎝大の乱切りにし、鍋で水から煮てやわらかくする。
② 酒・みりん(各大さじ1)、しょうゆ(小さじ2)を加える。
③ 煮汁がなくなってきたら、削り節を入れてゴボウにまぶす。